



HAL
open science

Diminution de l'utilisation des écrans chez les enfants surexposés : étude qualitative réalisée auprès de parents ayant réduit l'utilisation des écrans en appliquant la règle des 4 pas

Mathilde Chenel, Jeanne Walter

► To cite this version:

Mathilde Chenel, Jeanne Walter. Diminution de l'utilisation des écrans chez les enfants surexposés : étude qualitative réalisée auprès de parents ayant réduit l'utilisation des écrans en appliquant la règle des 4 pas. Sciences du Vivant [q-bio]. 2020. dumas-03116845

HAL Id: dumas-03116845

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03116845>

Submitted on 20 Jan 2021

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.

**THESE POUR LE DIPLÔME D'ETAT
DE DOCTEUR EN MÉDECINE
SPÉCIALITÉ MÉDECINE GÉNÉRALE**

Présentée et soutenue publiquement par
Mathilde CHENEL et Jeanne WALTER
Le 28 avril 2020

**Diminution de l'utilisation des écrans
chez les enfants surexposés :**

Étude qualitative réalisée auprès de parents ayant réduit l'utilisation
des écrans en appliquant la règle des 4 pas.

Directeur de thèse :
Docteur Laurent DILLINGER

Jury :
Professeur David DA FONSECA
Professeur Rachel REYNAUD
Docteur Céline CALVET-MONTREDON
Docteur Laurent DILLINGER

**THESE POUR LE DIPLÔME D'ETAT
DE DOCTEUR EN MÉDECINE
SPÉCIALITÉ MÉDECINE GÉNÉRALE**

Présentée et soutenue publiquement par
Mathilde CHENEL et Jeanne WALTER
Le 28 avril 2020

**Diminution de l'utilisation des écrans
chez les enfants surexposés :**

Étude qualitative réalisée auprès de parents ayant réduit l'utilisation
des écrans en appliquant la règle des 4 pas.

Directeur de thèse :
Docteur Laurent DILLINGER

Jury :
Professeur David DA FONSECA
Professeur Rachel REYNAUD
Docteur Céline CALVET-MONTREDON
Docteur Laurent DILLINGER

FACULTÉ DES SCIENCES MÉDICALES & PARAMÉDICALES

Doyen	:	Pr. Georges LEONETTI
Vice-Doyen aux affaires générales	:	Pr. Patrick DESSI
Vice-Doyen aux professions paramédicales	:	Pr. Philippe BERBIS
Conseiller	:	Pr. Patrick VILLANI
Assesseurs :		
➤ aux études	:	Pr. Kathia CHAUMOITRE
➤ à la recherche	:	Pr. Jean-Louis MEGE
➤ à l'unité mixte de formation continue en santé	:	Pr. Justin MICHEL
➤ pour le secteur NORD	:	Pr. Stéphane BERDAH
➤ Groupements Hospitaliers de territoire	:	Pr. Jean-Noël ARGENSON
➤ aux masters	:	Pr. Pascal ADALIAN

Chargés de mission :

➤ sciences humaines et sociales	:	Pr. Pierre LE COZ
➤ relations internationales	:	Pr. Stéphane RANQUE
➤ DU/DIU	:	Pr. Véronique VITTON
➤ DPC, disciplines médicales & biologiques	:	Pr. Frédéric CASTINETTI
➤ DPC, disciplines chirurgicales	:	Dr. Thomas GRAILLON

ÉCOLE DE MEDECINE

Directeur : **Pr. Jean-Michel VITON**

Chargés de mission

▪ PACES – Post-PACES	:	Pr. Régis GUIEU
▪ DFGSM	:	Pr. Anne-Laure PELISSIER
▪ DFASM	:	Pr. Marie-Aleth RICHARD
▪ DFASM	:	Pr. Marc BARTHET
▪ Préparation aux ECN	:	Dr Aurélie DAUMAS
▪ DES spécialités	:	Pr. Pierre-Edouard FOURNIER
▪ DES stages hospitaliers	:	Pr. Benjamin BLONDEL
▪ DES MG	:	Pr. Christophe BARTOLI
▪ Démographie médicale	:	Dr. Noémie RESSEGUIER
▪ Etudiant	:	Elise DOMINJON

ÉCOLE DE DE MAIEUTIQUE

Directrice : **Madame Carole ZAKARIAN**

Chargés de mission

- 1^{er} cycle : Madame Estelle BOISSIER
- 2^{ème} cycle : Madame Cécile NINA

ÉCOLE DES SCIENCES DE LA RÉADAPTATION

Directeur : **Monsieur Philippe SAUVAGEON**

Chargés de mission

- Masso-kinésithérapie 1^{er} cycle : Madame Béatrice CAORS
- Masso-kinésithérapie 2^{ème} cycle : Madame Joannie HENRY
- Mutualisation des enseignements : Madame Géraldine DEPRES

ÉCOLE DES SCIENCES INFIRMIERES

Directeur : **Monsieur Sébastien COLSON**

Chargés de mission

- Chargée de mission : Madame Sandrine MAYEN RODRIGUES
- Chargé de mission : Monsieur Christophe ROMAN

PROFESSEURS HONORAIRES

<p>MM AGOSTINI Serge ALDIGHERI René ALESSANDRINI Pierre ALLIEZ Bernard AQUARON Robert ARGEME Maxime ASSADOURIAN Robert AUFFRAY Jean-Pierre AUTILLO-TOUATI Amapola AZORIN Jean-Michel BAILLE Yves BARDOT Jacques BARDOT André BERARD Pierre BERGOIN Maurice BERLAND Yvon BERNARD Dominique BERNARD Jean-Louis BERNARD Pierre-Marie BERTRAND Edmond BISSET Jean-Pierre BLANC Bernard BLANC Jean-Louis BOLLINI Gérard BONGRAND Pierre BONNEAU Henri BONNOIT Jean BORY Michel BOTTA Alain BOURGEADE Augustin BOUVENOT Gilles BOUYALA Jean-Marie BREMOND Georges BRICOT René BRUNET Christian BUREAU Henri CAMBOULIVES Jean CANNONI Maurice CARTOUZOU Guy CAU Pierre CHABOT Jean-Michel CHAMLIAN Albert CHARPIN Denis CHARREL Michel CHAUVEL Patrick CHOUX Maurice CIANFARANI François CLAVERIE Jean-Michel CLEMENT Robert COMBALBERT André CONTE-DEVOLX Bernard CORRIOL Jacques COULANGE Christian DALMAS Henri DE MICO Philippe DESSEIN Alain DELARQUE Alain DEVIN Robert DEVRED Philippe DJIANE Pierre DONNET Vincent DUCASSOU Jacques</p>	<p>MM DUFOUR Michel DUMON Henri ENJALBERT Alain FAVRE Roger FIECHI Marius FARNARIER Georges FIGARELLA Jacques FONTES Michel FRANCES Yves FRANCOIS Georges FUENTES Pierre GABRIEL Bernard GALINIER Louis GALLAIS Hervé GAMERRE Marc GARCIN Michel GARNIER Jean-Marc GAUTHIER André GERARD Raymond GEROLAMI-SANTANDREA André GIUDICELLI Roger GIUDICELLI Sébastien GOUDARD Alain GOUIN François GRILLO Jean-Marie GRISOLI François GROULIER Pierre HADIDA/SAYAG Jacqueline HASSOUN Jacques HEIM Marc HOUEL Jean HUGUET Jean-François JAQUET Philippe JAMMES Yves JOUVE Paulette JUHAN Claude JUIN Pierre KAPHAN Gérard KASBARIAN Michel KLEISBAUER Jean-Pierre LACHARD Jean LAFFARGUE Pierre LAUGIER René LE TREUT Yves LEVY Samuel LOUCHET Edmond LOUIS René LUCIANI Jean-Marie MAGALON Guy MAGNAN Jacques MALLAN- MANCINI Josette MALMEJAC Claude MARANINCHI Dominique MARTIN Claude MATTEI Jean François MERCIER Claude METGE Paul MICHOTEY Georges MIRANDA François MONFORT Gérard MONGES André MONGIN Maurice</p>
---	---

PROFESSEURS HONORAIRES

MM MONTIES Jean-Raoul
NAZARIAN Serge
NICOLI René
NOIRCLERC Michel
OLMER Michel
OREHEK Jean
PAPY Jean-Jacques
PAULIN Raymond
PELOUX Yves
PENAUD Antony
PENE Pierre
PIANA Lucien
PICAUD Robert
PIGNOL Fernand
POGGI Louis
POITOUT Dominique
PONCET Michel
POUGET Jean
PRIVAT Yvan
QUILICHINI Francis
RANQUE Jacques
RANQUE Philippe
RICHAUD Christian
RIDINGS Bernard
ROCHAT Hervé
ROHNER Jean-Jacques
ROUX Hubert
ROUX Michel
RUFO Marcel
SAHEL José
SALAMON Georges
SALDUCCI Jacques
SAN MARCO Jean-Louis
SANKALE Marc
SARACCO Jacques
SARLES Jacques
SASTRE Bernard
SCHIANO Alain
SCOTTO Jean-Claude
SEBAHOUN Gérard
SERMENT Gérard
SOULAYROL René
STAHL André
TAMALET Jacques
TARANGER-CHARPIN Colette
THOMASSIN Jean-Marc
UNAL Daniel
VAGUE Philippe
VAGUE/JUHAN Irène
VANUXEM Paul
VERVLOET Daniel
VIALETES Bernard
WEILLER Pierre-Jean

EMERITAT

2008

M. le Professeur	LEVY Samuel	31/08/2011
Mme le Professeur	JUHAN-VAGUE Irène	31/08/2011
M. le Professeur	PONCET Michel	31/08/2011
M. le Professeur	KASBARIAN Michel	31/08/2011
M. le Professeur	ROBERTOUX Pierre	31/08/2011

2009

M. le Professeur	DJIANE Pierre	31/08/2011
M. le Professeur	VERVLOET Daniel	31/08/2012

2010

M. le Professeur	MAGNAN Jacques	31/12/2014
------------------	----------------	------------

2011

M. le Professeur	DI MARINO Vincent	31/08/2015
M. le Professeur	MARTIN Pierre	31/08/2015
M. le Professeur	METRAS Dominique	31/08/2015

2012

M. le Professeur	AUBANIAC Jean-Manuel	31/08/2015
M. le Professeur	BOUVENOT Gilles	31/08/2015
M. le Professeur	CAMBOULIVES Jean	31/08/2015
M. le Professeur	FAVRE Roger	31/08/2015
M. le Professeur	MATTEI Jean-François	31/08/2015
M. le Professeur	OLIVER Charles	31/08/2015
M. le Professeur	VERVLOET Daniel	31/08/2015

2013

M. le Professeur	BRANCHEREAU Alain	31/08/2016
M. le Professeur	CARAYON Pierre	31/08/2016
M. le Professeur	COZZONE Patrick	31/08/2016
M. le Professeur	DELMONT Jean	31/08/2016
M. le Professeur	HENRY Jean-François	31/08/2016
M. le Professeur	LE GUICHAOUA Marie-Roberte	31/08/2016
M. le Professeur	RUFO Marcel	31/08/2016
M. le Professeur	SEBAHOUN Gérard	31/08/2016

2014

M. le Professeur	FUENTES Pierre	31/08/2017
M. le Professeur	GAMERRE Marc	31/08/2017
M. le Professeur	MAGALON Guy	31/08/2017
M. le Professeur	PERAGUT Jean-Claude	31/08/2017
M. le Professeur	WEILLER Pierre-Jean	31/08/2017

2015

M. le Professeur	COULANGE Christian	31/08/2018
M. le Professeur	COURAND François	31/08/2018
M. le Professeur	FAVRE Roger	31/08/2016
M. le Professeur	MATTEI Jean-François	31/08/2016
M. le Professeur	OLIVER Charles	31/08/2016
M. le Professeur	VERVLOET Daniel	31/08/2016

EMERITAT

2016

M. le Professeur	BONGRAND Pierre	31/08/2019
M. le Professeur	BOUVENOT Gilles	31/08/2017
M. le Professeur	BRUNET Christian	31/08/2019
M. le Professeur	CAU Pierre	31/08/2019
M. le Professeur	COZZONE Patrick	31/08/2017
M. le Professeur	FAVRE Roger	31/08/2017
M. le Professeur	FONTES Michel	31/08/2019
M. le Professeur	JAMMES Yves	31/08/2019
M. le Professeur	NAZARIAN Serge	31/08/2019
M. le Professeur	OLIVER Charles	31/08/2017
M. le Professeur	POITOUT Dominique	31/08/2019
M. le Professeur	SEBAHOUN Gérard	31/08/2017
M. le Professeur	VIALETTES Bernard	31/08/2019

2017

M. le Professeur	ALESSANDRINI Pierre	31/08/2020
M. le Professeur	BOUVENOT Gilles	31/08/2018
M. le Professeur	CHAUVEL Patrick	31/08/2020
M. le Professeur	COZZONE Pierre	31/08/2018
M. le Professeur	DELMONT Jean	31/08/2018
M. le Professeur	FAVRE Roger	31/08/2018
M. le Professeur	OLIVER Charles	31/08/2018
M. le Professeur	SEBBAHOUN Gérard	31/08/2018

2018

M. le Professeur	MARANINCHI Dominique	31/08/2021
M. le Professeur	BOUVENOT Gilles	31/08/2019
M. le Professeur	COZZONE Pierre	31/08/2019
M. le Professeur	DELMONT Jean	31/08/2019
M. le Professeur	FAVRE Roger	31/08/2019
M. le Professeur	OLIVER Charles	31/08/2019

2019

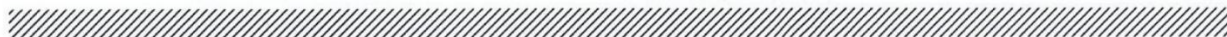
M. le Professeur	BERLAND Yvon	31/08/2022
M. le Professeur	CHARPIN Denis	31/08/2022
M. le Professeur	CLAVERIE Jean-Michel	31/08/2022
M. le Professeur	FRANCES Yves	31/08/2022
M. le Professeur	CAU Pierre	31/08/2020
M. le Professeur	COZZONE Patrick	31/08/2020
M. le Professeur	DELMONT Jean	31/08/2020
M. le Professeur	FAVRE Roger	31/08/2020
M. le Professeur	FONTES Michel	31/08/2020
M. le Professeur	MAGALON Guy	31/08/2020
M. le Professeur	NAZARIAN Serge	31/08/2020
M. le Professeur	OLIVER Charles	31/08/2020
M. le Professeur	WEILLER Pierre-Jean	31/08/2020

PROFESSEURS DES UNIVERSITES-PRATICIENS HOSPITALIERS

AGOSTINI FERRANDES Aubert	CHOSSEGROS Cyrille	GUEDJ Eric
ALBANESE Jacques	COLLART Frédéric	GUIEU Régis
ALIMI Yves	COSTELLO Régis	GUIS Sandrine
AMABILE Philippe	COURBIERE Blandine	GUYE Maxime
AMBROSI Pierre	COWEN Didier	GUYOT Laurent
ANDRE Nicolas	CRAVELLO Ludovic	<i>GUY'S Jean-Michel Surnombre</i>
ARGENSON Jean-Noël	CUISSET Thomas	HABIB Gilbert
ASTOUL Philippe	<i>CURVALE Georges Surnombre</i>	HARDWIGSEN Jean
ATTARIAN Shahram	DA FONSECA David	HARLE Jean-Robert
AUDOUIN Bertrand	DAHAN-ALCARAZ Laetitia	<i>HOFFART Louis Disponibilité</i>
AUQUIER Pascal	DANIEL Laurent	HOUVENAEGHEL Gilles
AVIERINOS Jean-François	DARMON Patrice	JACQUIER Alexis
AZULAY Jean-Philippe	D'ERCOLE Claude	JOURDE-CHICHE Noémie
BAILLY Daniel	D'JOURNO Xavier	JOUVE Jean-Luc
BARLESI Fabrice	DEHARO Jean-Claude	KAPLANSKI Gilles
BARLIER-SETTI Anne	DELAPORTE Emmanuel	KARSENTY Gilles
BARTHET Marc	<i>DELPERO Jean-Robert Surnombre</i>	<i>KERBAUL François détachement</i>
BARTOLI Christophe	DENIS Danièle	KRAHN Martin
BARTOLI Jean-Michel	DISDIER Patrick	LAFFORGUE Pierre
BARTOLI Michel	DODDOLI Christophe	LAGIER Jean-Christophe
BARTOLOMEI Fabrice	DRANCOURT Michel	LAMBAUDIE Eric
BASTIDE Cyrille	DUBUS Jean-Christophe	LANCON Christophe
BENSOUSSAN Laurent	DUFFAUD Florence	LA SCOLA Bernard
BERBIS Philippe	DUFOUR Henry	LAUNAY Franck
BERBIS Julie	DURAND Jean-Marc	LAVIEILLE Jean-Pierre
BERDAH Stéphane	DUSSOL Bertrand	LE CORROLLER Thomas
<i>BERNARD Jean-Paul Retraite au 25/11/2019</i>	EBBO Mikaël	LECHEVALLIER Eric
BEROUD Christophe	EUSEBIO Alexandre	LEGRE Régis
BERTUCCI François	FAKHRY Nicolas	LEHUCHER-MICHEL Marie-Pascale
BLAISE Didier	<i>FAUGERE Gérard Surnombre</i>	LEONE Marc
BLIN Olivier	FELICIAN Olivier	LEONETTI Georges
BLONDEL Benjamin	FENOLLAR Florence	LEPIDI Hubert
BONIN/GUILLAUME Sylvie	FIGARELLA/BRANGER Dominique	LEVY Nicolas
BONELLO Laurent	FLECHER Xavier	MACE Loïc
BONNET Jean-Louis	FOURNIER Pierre-Edouard	MAGNAN Pierre-Edouard
<i>BOTTA/FRIDLUND Danielle Surnombre</i>	FRANCESCHI Frédéric	MANCINI Julien
<i>BOUBLI Léon Surnombre</i>	FUENTES Stéphane	<i>MATONTI Frédéric Disponibilité</i>
BOUFI Mourad	GABERT Jean	MEGE Jean-Louis
BOYER Laurent	GABORIT Bénédicte	MERROT Thierry
BREGEON Fabienne	GAINNIER Marc	METZLER/GUILLEMAIN Catherine
BRETELLE Florence	GARCIA Stéphane	MEYER/DUTOUR Anne
BROUQUI Philippe	GARIBOLDI Vlad	MICCALEF/ROLL Joëlle
BRUDER Nicolas	GAUDART Jean	MICHEL Fabrice
BRUE Thierry	GAUDY-MARQUESTE Caroline	MICHEL Gérard
BRUNET Philippe	GENTILE Stéphanie	MICHEL Justin
BURTEY Stéphane	GERBEAUX Patrick	MICHELET Pierre
CARCOPINO-TUSOLI Xavier	GEROLAMI/SANTANDREA René	MILH Mathieu
CASANOVA Dominique	GILBERT/ALESSI Marie-Christine	MILLION Matthieu
CASTINETTI Frédéric	GIORGI Roch	MOAL Valérie
CECCALDI Mathieu	GIOVANNI Antoine	MORANGE Pierre-Emmanuel
CHAGNAUD Christophe	GIRARD Nadine	MOULIN Guy
CHAMBOST Hervé	GIRAUD/CHABROL Brigitte	MOUTARDIER Vincent
CHAMPSAUR Pierre	GONCALVES Anthony	<i>MUNDLER Olivier Surnombre</i>
CHANEZ Pascal	GRANEL/REY Brigitte	NAUDIN Jean
CHARAFFE-JAUFFRET Emmanuelle	GRANVAL Philippe	NICOLAS DE LAMBALLERIE Xavier
CHARREL Rémi	GREILLIER Laurent	NICOLLAS Richard
CHAUMOITRE Kathia	GRIMAUD Jean-Charles	OLIVE Daniel
CHIARONI Jacques	GROB Jean-Jacques	OUAFIK L'Houcine
CHINOT Olivier		OVAERT-REGGIO Caroline

PROFESSEURS DES UNIVERSITES-PRATICIENS HOSPITALIERS

PAGANELLI Franck	ROCH Antoine	TRIGLIA Jean-Michel
PANUEL Michel	ROCHWERGER Richard	TROPIANO Patrick
PAPAZIAN Laurent	ROLL Patrice	TSIMARATOS Michel
PAROLA Philippe	ROSSI Dominique	TURRINI Olivier
<i>PARRATTE Sébastien Disponibilité</i>	ROSSI Pascal	VALERO René
PELISSIER-ALICOT Anne-Laure	ROUDIER Jean	VAROQUAUX Arthur Damien
PELLETIER Jean	SALAS Sébastien	VELLY Lionel
PERRIN Jeanne	<i>SAMBUC Roland Surnombre</i>	VEY Norbert
PETIT Philippe	SARLES/PHILIP Nicole	VIDAL Vincent
PHAM Thao	SARLON-BARTOLI Gabrielle	VIENS Patrice
PIERCECCHI/MARTI Marie-Dominique	SCAVARDA Didier	VILLANI Patrick
PIQUET Philippe	SCHLEINITZ Nicolas	VITON Jean-Michel
PIRRO Nicolas	SEBAG Frédéric	VITTON Véronique
POINSO François	SEITZ Jean-François	VIEHWEGER Heide Elke
RACCAH Denis	SIELEZNEFF Igor	VIVIER Eric
RANQUE Stéphane	SIMON Nicolas	XERRI Luc
RAOULT Didier	STEIN Andréas	
REGIS Jean	TAIEB David	
REYNAUD/GAUBERT Martine	THIRION Xavier	
REYNAUD Rachel	THOMAS Pascal	
RICHARD/LALLEMAND Marie-Aleth	THUNY Franck	
ROCHE Pierre-Hugues	TREBUCHON-DA FONSECA Agnès	



PROFESSEUR DES UNIVERSITES

ADALIAN Pascal
AGHABABIAN Valérie
BELIN Pascal
CHABANNON Christian
CHABRIERE Eric
FERON François
LE COZ Pierre
LEVASSEUR Anthony
RANJEVA Jean-Philippe
SOBOL Hagay

PROFESSEUR CERTIFIE

BRANDENBURGER Chantal

PRAG

TANTI-HARDOUIN Nicolas

PROFESSEUR DES UNIVERSITES MEDECINE GENERALE

GENTILE Gaëtan

PROFESSEUR ASSOCIE DE MEDECINE GENERALE A MI-TEMPS

ADNOT Sébastien
GUIDA Pierre

PROFESSEUR ASSOCIE DES UNIVERSITES (disciplines médicales)

LOUIS-BORRIONE Claude

MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES-PRATICIENS HOSPITALIERS

AHERFI Sarah	ELDIN Carole	NINOVE Laetitia
ANGELAKIS Emmanouil (<i>disponibilité</i>)	FABRE Alexandre	NOUGAIREDE Antoine
ATLAN Catherine (<i>disponibilité</i>)	FAURE Alice	OLLIVIER Matthieu
BARTHELEMY Pierre	FOLETTI Jean- Marc	PAULMYER/LACROIX Odile
BEGE Thierry	FOUILLOUX Virginie	PESENTI Sébastien
BELIARD Sophie	FRANKEL Diane	RADULESCO Thomas
BENYAMINE Audrey	FROMNOT Julien	RESSEGUIER Noémie
BERGE-LEFRANC Jean-Louis	GASTALDI Marguerite	ROBERT Philippe
BERTRAND Baptiste	GELSI/BOYER Véronique	ROMANET Pauline
BEYER-BERJOT Laura	GIUSIANO Bernard	SABATIER Renaud
BIRNBAUM David	GIUSIANO COURCAMBECK Sophie	SARI-MINODIER Irène
BONINI Francesca	GONZALEZ Jean-Michel	SAVEANU Alexandru
BOUCRAUT Joseph	GOURIET Frédéric	<i>SECQ Véronique (disponibilité)</i>
BOULLU/CIOCCA Sandrine	GRAILLON Thomas	STELLMANN Jan-Patrick
BOUSSEN Salah Michel	GUERIN Carole	SUCHON Pierre
BUFFAT Christophe	GUENOUN MEYSSIGNAC Daphné	TABOURET Emeline
CAMILLERI Serge	GUIDON Catherine	TOGA Caroline
CARRON Romain	GUIVARCH Jokthan	TOGA Isabelle
CASSAGNE Carole	HAUTIER/KRAHN Aurélie	TOMASINI Pascale
CERMOLACCE Michel	HRAIECH Sami	TOSELLO Barthélémy
CHAUDET Hervé	KASPI-PEZZOLI Elise	TROUSSE Delphine
CHRETIEN Anne-Sophie	L'OLLIVIER Coralie	TUCHTAN-TORRENTS Lucile
COZE Carole	LABIT-BOUVIER Corinne	VELY Frédéric
CUNY Thomas	LAFAGE/POCHITALOFF-HUVALE Marina	VION-DURY Jean
<i>DADOUN Frédéric (disponibilité)</i>	<i>LAGIER Aude (disponibilité)</i>	ZATTARA/CANNONI Hélène
DALES Jean-Philippe	LAGOUANELLE/SIMEONI Marie-Claude	
DAUMAS Aurélie	LEVY/MOZZICONACCI Annie	
DEGEORGES/VITTE Joëlle	LOOSVELD Marie	
DELLIAUX Stéphane	MAAROUF Adil	
DESPLAT/JEGO Sophie	MACAGNO Nicolas	
DEVILLIER Raynier	MAUES DE PAULA André	
DUBOURG Grégory	MOTTOLA GHIGO Giovanna	
DUCONSEIL Pauline	NGUYEN PHONG Karine	
DUFOUR Jean-Charles		



MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES

(mono-appartenants)

ABU ZAINEH Mohammad	DEGIOANNI/SALLE Anna	POUGET Benoît
BARBACARU/PERLES T. A.	DESNUES Benoît	RUEL Jérôme
BERLAND/BENHAIM Caroline	MARANINCHI Marie	THOLLON Lionel
BOUCAULT/GARROUSTE Françoise	MERHEJ/CHAUVEAU Vicky	THIRION Sylvie
BOYER Sylvie	MINVIELLE/DEVICTOR Bénédicte	VERNA Emeline
COLSON Sébastien	POGGI Marjorie	

MAITRE DE CONFERENCES DES UNIVERSITES DE MEDECINE GENERALE

CASANOVA Ludovic

MAITRES DE CONFERENCES ASSOCIES DE MEDECINE GENERALE à MI-TEMPS

BARGIER Jacques
BONNET Pierre-André
CALVET-MONTREDON Céline
JANCZEWSKI Aurélie
NUSSLI Nicolas
ROUSSEAU-DURAND Raphaëlle
THERY Didier (nomination au 1/10/2019)

MAITRE DE CONFERENCES ASSOCIE à MI-TEMPS

BOURRIQUEN Maryline

EVANS-VIALLAT Catherine

LUCAS Guillaume

MATHIEU Marion

MAYENS-RODRIGUES Sandrine

MELLINAS Marie

REVIS Joana

ROMAN Christophe

TRINQUET Laure

**PROFESSEURS DES UNIVERSITES et MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES - PRATICIENS HOSPITALIERS
PROFESSEURS ASSOCIES, MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES mono-appartenants**

ANATOMIE 4201	ANTHROPOLOGIE 20
CHAMPSAUR Pierre (PU-PH) LE CORROLLER Thomas (PU-PH) PIRRO Nicolas (PU-PH)	ADALIAN Pascal (PR) DEGIOANNI/SALLE Anna (MCF) POUGET Benoît (MCF) VERNA Emeline (MCF)
GUENOUN-MEYSSIGNAC Daphné (MCU-PH) LAGIER Aude (MCU-PH) <i>disponibilité</i>	BACTERIOLOGIE-VIROLOGIE ; HYGIENE HOSPITALIERE 4501
THOLLON Lionel (MCF) (60ème section)	CHARREL Rémi (PU PH) DRANCOURT Michel (PU-PH) FENOLLAR Florence (PU-PH) FOURNIER Pierre-Edouard (PU-PH) NICOLAS DE LAMBALLERIE Xavier (PU-PH) LA SCOLA Bernard (PU-PH) RAOULT Didier (PU-PH)
ANATOMIE ET CYTOLOGIE PATHOLOGIQUES 4203	
CHARAFE/JAUFFRET Emmanuelle (PU-PH) DANIEL Laurent (PU-PH) FIGARELLA/BRANGER Dominique (PU-PH) GARCIA Stéphane (PU-PH) XERRI Luc (PU-PH)	AHERFI Sarah (MCU-PH) ANGELAKIS Emmanouil (MCU-PH) <i>disponibilité</i> DUBOURG Grégory (MCU-PH) GOURIET Frédérique (MCU-PH) NOUGAIREDE Antoine (MCU-PH) NINOVE Laetitia (MCU-PH)
DALES Jean-Philippe (MCU-PH) GIUSIANO COURCAMBECK Sophie (MCU PH) LABIT/BOUVIER Corinne (MCU-PH) MACAGNO Nicolas (MCU-PH) MAUES DE PAULA André (MCU-PH) SECQ Véronique (MCU-PH) <i>disponibilité</i>	CHABRIERE Eric (PR) (64ème section) LEVASSEUR Anthony (PR) (64ème section) DESNUES Benoit (MCF) (65ème section) MERHEJ/CHAUVEAU Vicky (MCF) (87ème section)
	BIOCHIMIE ET BIOLOGIE MOLECULAIRE 4401
ANESTHESIOLOGIE ET REANIMATION CHIRURGICALE ; MEDECINE URGENCE 4801	BARLIER/SETTI Anne (PU-PH) GABERT Jean (PU-PH) GUIEU Régis (PU-PH) OUAFIK L'Houcine (PU-PH)
ALBANESE Jacques (PU-PH) BRUDER Nicolas (PU-PH) LEONE Marc (PU-PH) MICHEL Fabrice (PU-PH) VELLY Lionel (PU-PH)	BUFFAT Christophe (MCU-PH) FROMNOT Julien (MCU-PH) MOTTOLA GHIGO Giovanna (MCU-PH) ROMANET Pauline (MCU-PH) SAVEANU Alexandru (MCU-PH)
BOUSSEN Salah Michel (MCU-PH) GUIDON Catherine (MCU-PH)	
ANGLAIS 11	BIOLOGIE CELLULAIRE 4403
BRANDENBURGER Chantal (PRCE)	ROLL Patrice (PU-PH)
	FRANKEL Diane (MCU-PH) GASTALDI Marguerite (MCU-PH) KASPI-PEZZOLI Elise (MCU-PH) LEVY-MOZZICONNACCI Annie (MCU-PH)
BIOLOGIE ET MEDECINE DU DEVELOPPEMENT ET DE LA REPRODUCTION ; GYNECOLOGIE MEDICALE 5405	
METZLER/GUILLEMAIN Catherine (PU-PH) PERRIN Jeanne (PU-PH)	

BIOPHYSIQUE ET MEDECINE NUCLEAIRE 4301

GUEDJ Eric (PU-PH)
 GUYE Maxime (PU-PH)
MUNDLER Olivier (PU-PH) Surnombre
 TAIEB David (PU-PH)

BELIN Pascal (PR) (69ème section)
 RANJEVA Jean-Philippe (PR) (69ème section)

CAMILLERI Serge (MCU-PH)
 VION-DURY Jean (MCU-PH)

CARDIOLOGIE 5102

AVIERINOS Jean-François (PU-PH)
 BONELLO Laurent (PU-PH)
 BONNET Jean-Louis (PU-PH)
 CUISSET Thomas (PU-PH)
 DEHARO Jean-Claude (PU-PH)
 FRANCESCHI Frédéric (PU-PH)
 HABIB Gilbert (PU-PH)
 PAGANELLI Franck (PU-PH)
 THUNY Franck (PU-PH)

BARBACARU/PERLES Teodora Adriana (MCF) (69ème section)

CHIRURGIE VISCERALE ET DIGESTIVE 5202**BIOSTATISTIQUES, INFORMATIQUE MEDICALE
ET TECHNOLOGIES DE COMMUNICATION 4604**

GAUDART Jean (PU-PH)
 GIORGI Roch (PU-PH)
 MANCINI Julien (PU-PH)

CHAUDET Hervé (MCU-PH)
 DUFOUR Jean-Charles (MCU-PH)
 GIUSIANO Bernard (MCU-PH)

ABU ZAINEH Mohammad (MCF) (5ème section)
 BOYER Sylvie (MCF) (5ème section)

BERDAH Stéphane (PU-PH)
DELPERO Jean-Robert (PU-PH) Surnombre
 HARDWIGSEN Jean (PU-PH)
 MOUTARDIER Vincent (PU-PH)
 SEBAG Frédéric (PU-PH)
 SIELEZNEFF Igor (PU-PH)
 TURRINI Olivier (PU-PH)

BEGE Thierry (MCU-PH)
 BEYER-BERJOT Laura (MCU-PH)
 BIRNBAUM David (MCU-PH)
 DUCONSEIL Pauline (MCU-PH)
 GUERIN Carole (MCU-PH)

CHIRURGIE ORTHOPEDIQUE ET TRAUMATOLOGIQUE 5002

ARGENSON Jean-Noël (PU-PH)
 BLONDEL Benjamin (PU-PH)
CURVALE Georges (PU-PH) Surnombre
 FLECHER Xavier (PU-PH)
PARRATTE Sébastien (PU-PH) Disponibilité
 ROCHWERGER Richard (PU-PH)
 TROPIANO Patrick (PU-PH)

OLLIVIER Matthieu (MCU-PH)

CANCEROLOGIE ; RADIOTHERAPIE 4702

BERTUCCI François (PU-PH)
 CHINOT Olivier (PU-PH)
 COWEN Didier (PU-PH)
 DUFFAUD Florence (PU-PH)
 GONCALVES Anthony (PU-PH)
 HOUVENAEGHEL Gilles (PU-PH)
 LAMBAUDIE Eric (PU-PH)
 SALAS Sébastien (PU-PH)
 VIENS Patrice (PU-PH)

SABATIER Renaud (MCU-PH)
 TABOURET Emeline (MCU-PH)

CHIRURGIE INFANTILE 5402

GUYSS Jean-Michel (PU-PH) Surnombre
 JOUVE Jean-Luc (PU-PH)
 LAUNAY Franck (PU-PH)
 MERROT Thierry (PU-PH)
 VIEHWEGER Heide Elke (PU-PH)
 FAURE Alice (MCU-PH)
 PESENTI Sébastien (MCU-PH)

LOUIS-BORRIONE Claude (PR associé des Universités)

CHIRURGIE MAXILLO-FACIALE ET STOMATOLOGIE 5503

CHOSSEGROS Cyrille (PU-PH)
 GUYOT Laurent (PU-PH)

FOLETTI Jean-Marc (MCU-PH)

<p align="center">CHIRURGIE THORACIQUE ET CARDIOVASCULAIRE 5103</p> <p>COLLART Frédéric (PU-PH) D'JOURNO Xavier (PU-PH) DODDOLI Christophe (PU-PH) GARIBOLDI Vlad (PU-PH) MACE Loïc (PU-PH) THOMAS Pascal (PU-PH)</p> <p>FOUILLOUX Virginie (MCU-PH) TROUSSE Delphine (MCU-PH)</p>	<p align="center">CHIRURGIE PLASTIQUE, RECONSTRUCTRICE ET ESTHETIQUE ; BRÛOLOGIE 5004</p> <p>CASANOVA Dominique (PU-PH) LEGRE Régis (PU-PH)</p> <p>BERTRAND Baptiste (MCU-PH) HAUTIER/KRAHN Aurélie (MCU-PH)</p>
<p align="center">CHIRURGIE VASCULAIRE ; MEDECINE VASCULAIRE 5104</p> <p>ALIMI Yves (PU-PH) AMABILE Philippe (PU-PH) BARTOLI Michel (PU-PH) BOUFI Mourad (PU-PH) MAGNAN Pierre-Edouard (PU-PH) PIQUET Philippe (PU-PH) SARLON-BARTOLI Gabrielle (PU PH)</p>	<p align="center">GASTROENTEROLOGIE ; HEPATOLOGIE ; ADDICTOLOGIE 5201</p> <p>BARTHET Marc (PU-PH) BERNARD Jean-Paul (PU-PH) <i>retraite au 25/11/2019</i> BOTTA-FRIDLUND Danielle (PU-PH) <i>Sumombre</i> DAHAN-ALCARAZ Laetitia (PU-PH) GEROLAMI-SANTANDREA René (PU-PH) GRANDVAL Philippe (PU-PH) GRIMAUD Jean-Charles (PU-PH) SEITZ Jean-François (PU-PH) VITTON Véronique (PU-PH)</p>
<p align="center">HISTOLOGIE, EMBRYOLOGIE ET CYTOGENETIQUE 4202</p> <p>LEPIDI Hubert (PU-PH) LEPIDI Hubert (PU-PH)</p> <p>PAULMYER/LACROIX Odile (MCU-PH)</p>	<p>GRANDVAL Philippe (PU-PH) GRIMAUD Jean-Charles (PU-PH) SEITZ Jean-François (PU-PH) VITTON Véronique (PU-PH)</p> <p>GONZALEZ Jean-Michel (MCU-PH)</p>
<p align="center">DERMATOLOGIE - VENEREOLOGIE 5003</p> <p>BERBIS Philippe (PU-PH) DELAPORTE Emmanuel (PU-PH) GAUDY/MARQUESTE Caroline (PU-PH) GROB Jean-Jacques (PU-PH) RICHARD/LALLEMAND Marie-Aleth (PU-PH)</p>	<p align="center">GENETIQUE 4704</p> <p>BEROUD Christophe (PU-PH) KRAHN Martin (PU-PH) LEVY Nicolas (PU-PH) SARLES/PHILIP Nicole (PU-PH)</p>
<p align="center">DUSI</p> <p>COLSON Sébastien (MCF)</p> <p>BOURRIQUEN Maryline (MAST) EVANS-VIALLAT Catherine (MAST) LUCAS Guillaume (MAST) MAYEN-RODRIGUES Sandrine (MAST) MELLINAS Marie (MAST) ROMAN Christophe (MAST) TRINQUET Laure (MAST)</p>	<p>NGYUEN Karine (MCU-PH) TOGA Caroline (MCU-PH) ZATTARA/CANNONI Hélène (MCU-PH)</p>
<p align="center">ENDOCRINOLOGIE ,DIABETE ET MALADIES METABOLIQUES ; GYNECOLOGIE MEDICALE 5404</p> <p>BRUE Thierry (PU-PH) CASTINETTI Frédéric (PU-PH) CUNY Thomas (MCU PH)</p>	<p align="center">GYNECOLOGIE-OBSTETRIQUE ; GYNECOLOGIE MEDICALE 5403</p> <p>AGOSTINI Aubert (PU-PH) BOUBLI Léon (PU-PH) <i>Sumombre</i> BRETELLE Florence (PU-PH) CARCOPINO-TUSOLI Xavier (PU-PH) COURBIERE Blandine (PU-PH) CRAVELLO Ludovic (PU-PH) D'ERCOLE Claude (PU-PH)</p>

EPIDEMIOLOGIE, ECONOMIE DE LA SANTE ET PREVENTION 4601

AUQUIER Pascal (PU-PH)
 BERBIS Julie (PU-PH)
 BOYER Laurent (PU-PH)
 GENTILE Stéphanie (PU-PH)
 SAMBUC Roland (PU-PH) *Surnombre*
 THIRION Xavier (PU-PH)

LAGOUANELLE/SIMEONI Marie-Claude (MCU-PH)
 RESSEGUIER Noémie (MCU-PH)

MINVIELLE/DEVICTOR Bénédicte (MCF)(06ème section)
 TANTI-HARDOUIN Nicolas (PRAG)

HEMATOLOGIE ; TRANSFUSION 4701

BLAISE Didier (PU-PH)
 COSTELLO Régis (PU-PH)
 CHIARONI Jacques (PU-PH)
 GILBERT/ALESSI Marie-Christine (PU-PH)
 MORANGE Pierre-Emmanuel (PU-PH)
 VEY Norbert (PU-PH)

DEVILLIER Raynier (MCU PH)
 GELSI/BOYER Véronique (MCU-PH)
 LAFAGE/POCHITALOFF-HUVALE Marina (MCU-PH)
 LOOSVELD Marie (MCU-PH)
 SUCHON Pierre (MCU-PH)

POGGI Marjorie (MCF) (64ème section)

IMMUNOLOGIE 4703

KAPLANSKI Gilles (PU-PH)
 MEGE Jean-Louis (PU-PH)
 OLIVE Daniel (PU-PH)
 VIVIER Eric (PU-PH)

FERON François (PR) (69ème section)

BOUCRAUT Joseph (MCU-PH)
 CHRETIEN Anne-Sophie (MCU PH)
 DEGEORGES/VITTE Joëlle (MCU-PH)
 DESPLAT/JEGO Sophie (MCU-PH)
 ROBERT Philippe (MCU-PH)
 VELY Frédéric (MCU-PH)

BOUCAULT/GARROUSTE Françoise (MCF) 65ème section)

MEDECINE LEGALE ET DROIT DE LA SANTE 4603

BARTOLI Christophe (PU-PH)
 LEONETTI Georges (PU-PH)
 PELISSIER-ALICOT Anne-Laure (PU-PH)
 PIERCECCHI-MARTI Marie-Dominique (PU-PH)

TUCHTAN-TORRENTS Lucile (MCU-PH)

BERLAND/BENHAIM Caroline (MCF) (1ère section)

MEDECINE PHYSIQUE ET DE READAPTATION 4905**MALADIES INFECTIEUSES ; MALADIES TROPICALES 4503**

BROUQUI Philippe (PU-PH)
 LAGIER Jean-Christophe (PU-PH)
 MILLION Matthieu (PU-PH)
 PAROLA Philippe (PU-PH)
 STEIN Andréas (PU-PH)

ELDIN Carole (MCU-PH)

MEDECINE D'URGENCE 4805

KERBAUL François (PU-PH) *détachement*
 MICHELET Pierre (PU-PH)

BENSOUSSAN Laurent (PU-PH)
 VITON Jean-Michel (PU-PH)

MEDECINE ET SANTE AU TRAVAIL 4602

LEHUCHER/MICHEL Marie-Pascale (PU-PH)

BERGE-LEFRANC Jean-Louis (MCU-PH)
 SARI/MINODIER Irène (MCU-PH)

**MEDECINE INTERNE ; GERIATRIE ET BIOLOGIE DU
VEILLISSEMENT ; ADDICTOLOGIE 5301**

BONIN/GUILLAUME Sylvie (PU-PH)
 DISDIER Patrick (PU-PH)
 DURAND Jean-Marc (PU-PH)
 GRANEL/REY Brigitte (PU-PH)
 HARLE Jean-Robert (PU-PH)
 ROSSI Pascal (PU-PH)
 SCHLEINITZ Nicolas (PU-PH)

BENYAMINE Audrey (MCU-PH)

MEDECINE GENERALE 5303	NEPHROLOGIE 5203
GENTILE Gaëtan (PR Méd. Gén. Temps plein)	BRUNET Philippe (PU-PH)
CASANOVA Ludovic (MCF Méd. Gén. Temps plein)	BURTEY Stéphanne (PU-PH)
ADNOT Sébastien (PR associé Méd. Gén. à mi-temps)	DUSSOL Bertrand (PU-PH)
GUIDA Pierre (PR associé Méd. Gén. à mi-temps)	JOURDE CHICHE Noémie (PU PH)
BARGIER Jacques (MCF associé Méd. Gén. À mi-temps)	MOAL Valérie (PU-PH)
BONNET Pierre-André (MCF associé Méd. Gén à mi-temps)	NEUROCHIRURGIE 4902
CALVET-MONTREDON Céline (MCF associé Méd. Gén. à temps plein)	DUFOUR Henry (PU-PH)
JANCZEWSKI Aurélie (MCF associé Méd. Gén. À mi-temps)	FUENTES Stéphane (PU-PH)
NUSSLI Nicolas (MCF associé Méd. Gén. À mi-temps)	REGIS Jean (PU-PH)
ROUSSEAU-DURAND Raphaëlle (MCF associé Méd. Gén. À mi-temps)	NUTRITION 4404
THERY Didier (MCF associé Méd. Gén. À mi-temps) (nomination au 1/10/2019)	ROCHE Pierre-Hugues (PU-PH)
DARMON Patrice (PU-PH)	SCAVARDA Didier (PU-PH)
RACCAH Denis (PU-PH)	CARRON Romain (MCU PH)
VALERO René (PU-PH)	GRAILLON Thomas (MCU PH)
<i>ATLAN Catherine (MCU-PH) disponibilité</i>	
BELIARD Sophie (MCU-PH)	
MARANINCHI Marie (MCF) (66ème section)	
ONCOLOGIE 65 (BIOLOGIE CELLULAIRE)	NEUROLOGIE 4901
CHABANNON Christian (PR) (66ème section)	ATTARIAN Sharham (PU PH)
SOBOL Hagay (PR) (65ème section)	AUDOIN Bertrand (PU-PH)
OPHTALMOLOGIE 5502	AZULAY Jean-Philippe (PU-PH)
DENIS Danièle (PU-PH)	CECCALDI Mathieu (PU-PH)
HOFFART Louis (PU-PH) <i>Disponibilité</i>	EUSEBIO Alexandre (PU-PH)
<i>MATONTI Frédéric (PU-PH) Disponibilité</i>	FELICIAN Olivier (PU-PH)
	PELLETIER Jean (PU-PH)
	MAAROUF Adil (MCU-PH)
OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE 5501	PEDOPSYCHIATRIE; ADDICTOLOGIE 4904
DESSI Patrick (PU-PH)	DA FONSECA David (PU-PH)
FAKHRY Nicolas (PU-PH)	POINSO François (PU-PH)
GIOVANNI Antoine (PU-PH)	GUIVARCH Jokthan (MCU-PH)
LAVIELLE Jean-Pierre (PU-PH)	PHARMACOLOGIE FONDAMENTALE - PHARMACOLOGIE CLINIQUE; ADDICTOLOGIE 4803
MICHEL Justin (PU-PH)	BLIN Olivier (PU-PH)
NICOLLAS Richard (PU-PH)	<i>FAUGERE Gérard (PU-PH) Surnombre</i>
TRIGLIA Jean-Michel (PU-PH)	MICALLEF/ROLL Joëlle (PU-PH)
RADULESCO Thomas (MCU-PH)	SIMON Nicolas (PU-PH)
REVIS Joana (MAST) (Orthophonie) (7ème Section)	BOULAMERY Audrey (MCU-PH)

PARASITOLOGIE ET MYCOLOGIE 4502	PHILOSOPHIE 17
RANQUE Stéphane (PU-PH)	LE COZ Pierre (PR) (17ème section)
CASSAGNE Carole (MCU-PH)	MATHIEU Marion (MAST)
L'OLLIVIER Coralie (MCU-PH)	
TOGA Isabelle (MCU-PH)	
PEDIATRIE 5401	PHYSIOLOGIE 4402
ANDRE Nicolas (PU-PH)	BARTOLOMEI Fabrice (PU-PH)
CHAMBOST Hervé (PU-PH)	BREGON Fabienne (PU-PH)
DUBUS Jean-Christophe (PU-PH)	GABORIT Bénédicte (PU-PH)
GIRAUD/CHABROL Brigitte (PU-PH)	MEYER/DUTOUR Anne (PU-PH)
MICHEL Gérard (PU-PH)	TREBUCHON/DA FONSECA Agnès (PU-PH)
MILH Mathieu (PU-PH)	
OVAERT-REGGIO Caroline (PU-PH)	BARTHELEMY Pierre (MCU-PH)
REYNAUD Rachel (PU-PH)	BONINI Francesca (MCU-PH)
TSIMARATOS Michel (PU-PH)	BOULLU/CIOCCA Sandrine (MCU-PH)
	DADOUN Frédéric (MCU-PH) (disponibilité)
	DELLIAUX Stéphane (MCU-PH)
COZE Carole (MCU-PH)	
FABRE Alexandre (MCU-PH)	RUEL Jérôme (MCF) (69ème section)
TOSELLO Barthélémy (MCU-PH)	THIRION Sylvie (MCF) (66ème section)
PSYCHIATRIE D'ADULTES ; ADDICTOLOGIE 4903	PNEUMOLOGIE; ADDICTOLOGIE 5101
BAILLY Daniel (PU-PH)	ASTOUL Philippe (PU-PH)
LANCON Christophe (PU-PH)	BARLESI Fabrice (PU-PH)
NAUDIN Jean (PU-PH)	CHANEZ Pascal (PU-PH)
CERMOLACCE Michel (MCU-PH)	GREILLIER Laurent (PU PH)
	REYNAUD/GAUBERT Martine (PU-PH)
PSYCHOLOGIE - PSYCHOLOGIE CLINIQUE, PSYCHOLOGIE SOCIALE 16	
AGHABABIAN Valérie (PR)	TOMASINI Pascale (MCU-PH)
RADIOLOGIE ET IMAGERIE MEDICALE 4302	RHUMATOLOGIE 5001
BARTOLI Jean-Michel (PU-PH)	GUIS Sandrine (PU-PH)
CHAGNAUD Christophe (PU-PH)	LAFFORGUE Pierre (PU-PH)
CHAUMOITRE Kathia (PU-PH)	PHAM Thao (PU-PH)
GIRARD Nadine (PU-PH)	ROUDIER Jean (PU-PH)
JACQUIER Alexis (PU-PH)	
MOULIN Guy (PU-PH)	
PANUEL Michel (PU-PH)	
PETIT Philippe (PU-PH)	
VAROQUAUX Arthur Damien (PU-PH)	
VIDAL Vincent (PU-PH)	
STELLMANN Jan-Patrick (MCU-PH)	
REANIMATION MEDICALE ; MEDECINE URGENCE 4802	THERAPEUTIQUE; MEDECINE D'URGENCE; ADDICTOLOGIE 4804
	AMBROSI Pierre (PU-PH)
	VILLANI Patrick (PU-PH)
	DAUMAS Aurélie (MCU-PH)
GAINNIER Marc (PU-PH)	UROLOGIE 5204
GERBEAUX Patrick (PU-PH)	BASTIDE Cyrille (PU-PH)
PAPAZIAN Laurent (PU-PH)	KARSENTY Gilles (PU-PH)
ROCH Antoine (PU-PH)	LECHEVALLIER Eric (PU-PH)

REMERCIEMENTS

Aux Professeurs David Da Fonseca et Rachel Reynaud ainsi qu'au Docteur Céline Calvet-Montredon qui nous font l'honneur d'être membres de notre jury en cette période particulière de confinement.

Au Docteur Laurent Dillinger, notre directeur de thèse toujours enthousiaste, disponible et encourageant.

Au Docteur Maéva Jegou-Sablier pour ses réponses rapides et son aide précieuse.

A Sabine Duflo, à l'initiative de la règle des 4 pas, qui nous a aidées de A à Z et sans qui cette thèse n'aurait pas été écrite...

A tous les professionnels, éducateurs, instituteurs, médecins, qui nous ont accompagnées et conseillées dans ce projet de thèse, notamment pour le recrutement.

Aux parents qui ont accepté de nous partager leur expérience.

Jeanne :

A Mathilde, merci pour ton amitié et ton efficacité redoutable pour ce travail de thèse, à ton petit Savio et à ce Number 2 que j'ai hâte de rencontrer.

A toute ma famille chérie :

A mes parents que j'aime tant, pour leur confiance et leur soutien tout au long de ces années d'études,

A mes frères et sœurs adorés, Laure, Martin, Louise et Alix, et à Vivi !

A Mahaut ma si jolie filleule et à petit Loup son grand frère,

A Sylvie, qui a pris soin de moi pendant 3 ans et à qui je dois la réussite de ma PACES, ainsi qu'à mes grands-parents,

A père André pour sa disponibilité, son soutien et sa prière.

A la Nièvre, ce formidable groupe d'amis, tout particulièrement Mimine meilleure coloc au monde et rayon de soleil de mes années d'externat, ainsi que Jeanne pour son amitié et son oreille attentive,

A Malix et nos 16 ans d'amitié et Albéric mon adorable filleul,

A Gab, amie chère que j'aimerais voir plus souvent, qui nous a bien aidées pour la partie traduction,

Au joyeux groupe des Poupoutes,

A mes amis toubib, Nolwenn, Chloé, MH et Thétou,

A Laurent, formidable médecin à qui j'espère ressembler plus tard.

Mathilde :

A tous ceux qui se sont intéressés aux 4 pas,

A Jeanne, pour ce beau travail commun, pour notre amitié qui en a grandi, nos nombreuses réflexions toujours accompagnées de rires et d'un élan de motivation bien précieux.

A mes parents, pour leur confiance et leur soutien tout au long de ces années d'études, (Papa pour ce gros travail de relecture !)

A mes chers amis de médecine, pour nos partages, nos fous rires et nos encouragements qui ont fait ma joie d'étudiante,

A Gabriel, pour sa présence rassurante et sa volonté forte de mettre les écrans à leur juste place dans notre famille... à Savio qui nous le rappelle tous les jours, et au petit 2^{ème} qui vient l'aider !

SOMMAIRE

GLOSSAIRE	25
Partie I . INTRODUCTION	26
A) Utilisation des écrans par les enfants en France en quelques chiffres	26
B) Effets négatifs des écrans chez l'enfant	28
1) Chez le petit enfant	28
2) A l'âge scolaire	29
3) A l'adolescence	30
4) A tous âges	31
C) Potentiels effets positifs	32
D) Recommandations existantes	32
E) Un problème de santé publique	34
F) La règle des 4 pas	35
G) Rôle du médecin généraliste	37
H) Objectifs de l'étude	37
Partie II. MATÉRIEL ET MÉTHODE	38
A) Choix de la méthodologie	38
B) Ethique	38
C) Population	38
1) Population étudiée	38
2) Echantillon	39
3) Mode de recrutement	39
D) Recueil des données	39
1) Guide d'entretien	39
2) Déroulement des entretiens	40
3) Répartition du travail	40
4) Retranscription des données	40
E) Analyse des résultats	40
Partie III. RÉSULTATS	42
A) Données générales sur les entretiens	42
1) Nombre et durée des entretiens	42
2) Caractéristiques de l'échantillon	42

B) Analyse thématique	44
1) Habitudes des familles avant la mise en place de la règle	44
a) Age de début d'exposition aux écrans	44
b) Utilisation quotidienne des écrans aux sein des familles	45
c) Types de programmes	45
d) Motifs d'utilisation des écrans	46
e) Effets négatifs des écrans remarqués par les parents	49
2) Mise en place de la règle des 4 pas	52
a) Élément ayant déclenché la mise en place de la règle	52
b) Professionnels à l'initiative du suivi en CMP	53
c) Application de la règle des 4 pas	54
d) Résolutions	54
e) Nouvelles activités	56
f) Difficultés vécues lors de l'application de la règle	58
g) Facilités rapportées par les familles	59
3) Après la mise en place de la règle	60
a) Délai d'apparition des effets positifs remarqués par les parents	60
b) Effets bénéfiques de la diminution des écrans rapportés par les parents	60
c) Au-delà de la règle des 4 pas	64
d) Difficultés persistantes	64
e) Prise de conscience des parents	65
f) Rôle des parents	66
g) Conseils donnés par ces familles	67
Partie IV. DISCUSSION	69
A) Forces et faiblesses de l'étude	69
1) Forces de l'étude	69
a) Sujet et choix de la méthodologie	69
b) Un travail en binôme	69
d) Validité externe	70
2) Faiblesses de l'étude	70
a) Choix de la méthode	70
b) Biais de sélection	70
c) Biais d'information	71
d) Biais de confusion	71
B) Résultats principaux	71

1) Avant la mise en place de la règle	71
2) Mise en place de la règle des 4 pas	73
3) Après la mise en place de la règle	74
C) Perspectives de l'étude	76
Partie V. CONCLUSION	78
Partie VI. BIBLIOGRAPHIE	80
Partie VII. ANNEXES	85
Annexe 1 : Règle des 4 pas	85
Annexe 2 : Guide d'entretien	90
Annexe 3 : Entretiens	91
SERMENT D'HIPPOCRATE	129
RÉSUMÉ	131

GLOSSAIRE

AAP	American Association of Pediatrics
AFPA	Association Française de Pédiatrie Ambulatoire
AVS	Auxiliaire de Vie Scolaire
CMP	Centre Médico Psychologique
CNIL	Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés
COREQ	COnsolidated criteria for Reporting Qualitative research
COSE	Collectif Surexposition Ecrans
CSA	Conseil Supérieur de l'Audiovisuel
EPEE	Exposition Précoce et Excessive aux Ecrans
HCSP	Haut Conseil de la Santé Publique
LED	Light-Emitting Diodes
OMS	Organisation Mondiale de la Santé
SFPEA	Société Française de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent et Disciplines Associées
TDAH	Trouble de Déficit de l'Attention/Hyperactivité
TSA	Trouble du Spectre Autistique

Partie I . INTRODUCTION

A) Utilisation des écrans par les enfants en France en quelques chiffres

Les premiers ordinateurs domestiques ont fait leur apparition en 1990, les premiers smartphones en 2007, les premières tablettes en 2010...

En quelques années, notre société s'est vue envahie par les technologies numériques. Les écrans divers et variés se sont rapidement multipliés au sein des foyers et font partie intégrante du quotidien des familles, y compris des enfants dès le plus jeune âge.

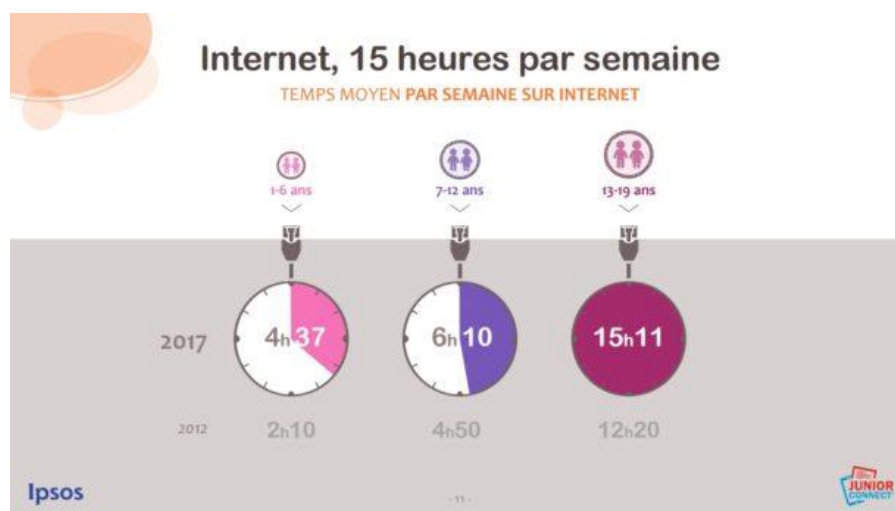
Les différentes publications françaises montrent chaque année une consommation accrue des écrans chez les enfants, avec un équipement multi-écrans en constante progression. Selon une étude IPSOS de 2015, l'équipement numérique d'une famille française moyenne rassemble 9.8 écrans par foyer avec enfants. Les 4-6 ans passent en moyenne 2h22 par jour sur les écrans, les 7-10 ans 2h53 et les 11-14 ans 3h34. Cela représente 3 heures de contenu regardé en moyenne par jour et par enfant. (1h58 les jours d'école, 3h23 le mercredi et 4h09 le week-end). (1) Trois heures quotidiennes d'écran pour un enfant scolarisé en primaire représentent plus de temps que le volume horaire de son année scolaire. En 2017 en France, la proportion d'enfants passant plus de 7 h par jour devant un écran est de 2% chez les 3 - 10 ans, 11% chez les 11 - 14 ans, et 23% chez les 15 - 17 ans. (2)

En 2013, l'AAP (American Association of Pediatrics) révèle une moyenne de 8 heures quotidiennes sur tous les écrans confondus chez les 8-10 ans, soit plus de temps que pour n'importe quelle autre activité (hormis le sommeil). (3) Ces chiffres, très supérieurs aux chiffres français s'expliquent en partie par le fait que les Américains comptent les heures cumulées sur les différents écrans : une heure passée sur son smartphone, avec la télévision allumée en arrière-plan est comptabilisée comme deux heures d'exposition aux écrans.



Le téléviseur reste le premier équipement du foyer en France. En 2019, le temps consacré à la télévision chez les plus de 4 ans est de 3h40 par jour. (4) L'étude Elfe, toujours en cours, qui étudie une cohorte de 18 000 enfants nés en France en 2011, révèle que deux tiers (67,7 %) d'entre eux regardent la télévision quotidiennement à l'âge de 2 ans. (5)

Acheter, partager, jouer, communiquer... beaucoup de nos activités passent désormais par internet et chaque tranche d'âge y consacre de plus en plus de temps. En 2017, les 13-19 ans y passent en moyenne 15 h 11 par semaine (soit 2h51 de plus qu'en 2015). Les plus jeunes sont également concernés puisque les 7-12 ans passent en moyenne 6h10 sur le Web par semaine (soit 1h20 supplémentaire par rapport à 2012) et les 1-6 ans 4h37 (soit 2h17 supplémentaires par rapport à 2015). (6)



Le smartphone renforce sa première place comme écran personnel, devant l'ordinateur et la tablette. En 2018, 84% des 13-19 ans en sont équipés contre 77% en 2016, et 24% des 7-12 ans contre 18% en 2016. Les 13-19 ans en ont un usage diversifié (réseaux sociaux, messageries, musique et vidéos...), tandis que les 7-12 ans l'utilisent principalement pour les applications de jeux. (6) Une étude 2019 de l'association Génération Numérique sur les pratiques numériques des 11-18 ans révèle la présence massive des jeunes sur les réseaux

sociaux. Alors qu'ils sont interdits au moins de 13 ans, 56% des 11-12 ans possèdent au moins un compte sur un réseau social. (7)



A la veille de l'âge adulte, l'enquête ESCAPAD de mars 2017, montre que la quasi-totalité des jeunes de 17 ans possède un téléphone portable (99,4 %) et presque tous disposent d'un ordinateur (97,6 %) et d'un téléviseur (97,4 %) à leur domicile. Sur la semaine écoulée, 57 % des jeunes avaient passé au moins quatre heures quotidiennes sur leurs écrans et 39 % plus de six heures. (9)

Sur le plan économique, en 2018, le secteur du numérique français compte 28 000 entreprises et emploie 474 000 personnes. Son chiffre d'affaires est estimé à 56.3 milliards d'euros. (10)

B) Effets négatifs des écrans chez l'enfant

Les professionnels de santé (pédiatres, médecins généralistes, psychologues, orthophonistes...) mais aussi instituteurs et professeurs sont de plus en plus nombreux à observer sur le terrain une multiplication de troubles dans ce contexte d'exposition massive aux écrans de toutes sortes.

Ces inquiétudes sont confirmées par de nombreuses études françaises sur le sujet, mais surtout internationales publiées régulièrement depuis plus de 15 ans. Une recherche sur Pubmed associant les mots "screen time" et "children" permet par exemple de retrouver plus de 1 500 études publiées sur le sujet ces 5 dernières années.

1) Chez le petit enfant

Avant 3 ans, le petit enfant a besoin d'interagir avec son environnement, il construit ses repères spatio-temporels et développe son langage à partir des découvertes faites au travers de ses 5 sens, ainsi que des échanges verbaux intra familiaux. L'enfant a aussi besoin pour se construire d'une interaction émotionnelle et affective avec son entourage, ses parents. Le temps passé devant l'écran lorsqu'il est trop précoce ou trop important apparaît comme du temps volé au développement optimal de l'enfant, les stimulations cognitives, physiques et sociales liées aux écrans étant plus pauvres que celles tirées de l'environnement réel.

Ainsi chez les très jeunes enfants, la surexposition aux écrans entraîne des troubles du langage largement documentés dans de nombreuses études.

Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, le fait de passer 2 heures par jour devant la télévision aboutit à multiplier par 3 la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage. Le risque est multiplié par 6 si l'enfant est exposé quotidiennement avant 1 an. (11)

Le langage écrit semble être aussi affecté ; une étude de 2005 révélant à ce sujet une relation significative entre le nombre d'heures passées devant la télévision avant 3 ans et la réussite à des examens standardisés de lecture et de mémoire à 6-7 ans. Cette relation est d'autant plus forte que la consommation d'écran est importante. (12)

Concernant l'utilisation de programmes éducatifs sur écrans interactifs pour l'apprentissage du langage chez l'enfant de 3 à 6 ans, elle pourrait avoir un intérêt, à condition d'être toujours accompagnée par un adulte, et de n'être qu'un outil utilisé parmi d'autres outils non numériques. Il semble qu'avant 3 ans, ces programmes n'apportent pas de bénéfices particuliers. (13) Il est dans tous les cas démontré que les enfants de moins de 3 ans apprennent moins en étant exposés à la télévision que par le biais d'une démonstration réelle. (14)

Il semble de plus qu'une consommation excessive d'écrans peut nuire au bon développement de l'enfant comme le montre une étude de cohorte publiée dans le JAMA en 2019 : celle-ci révèle qu'il existe une association significative entre forte consommation d'écrans aux âges de 24 et 36 mois et moindres résultats à des tests de développement à 36 et 60 mois. (15)

Outre les troubles du langage et les retards de développement, un lien entre écrans et troubles des interactions est parfois évoqué, mais il n'existe pas d'étude de poids sur le sujet.

Certains pédopsychiatres comme le Professeur Marcelli, président de la SFPEA (Société Française de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent et Disciplines Associées), parlent ainsi de l'apparition d'un nouveau syndrome neuro développemental, le syndrome EPEE (Exposition Précoce et Excessive au Ecrans), un trouble lié à un facteur environnemental : l'écran, qui interfère dans les besoins développementaux du petit enfant de moins de 3 ans. Ce syndrome associe un retard de communication et de langage, un intérêt exclusif pour l'écran, une diminution de la recherche d'interactions avec les parents ou d'autres enfants, une agitation et des troubles du comportement, une instabilité d'attention, des maladresses gestuelles... Il est susceptible d'entraîner des confusions de diagnostic notamment avec les troubles du spectre autistique (TSA) dont il doit être distingué. Un arrêt complet des écrans permet une amélioration des symptômes décrits, d'autant plus importante que cette suppression est précoce. (16)

2) A l'âge scolaire

A l'école élémentaire, chez les enfants fortement exposés aux écrans, on rapporte un nombre croissant de troubles de l'attention, de difficultés dans les apprentissages et la compréhension.

Par exemple, un enfant de moins de 3 ans consommant 1h de TV quotidienne double le risque d'avoir un trouble de l'attention à l'école primaire. (17)

Pour une consommation identique, un enfant de primaire augmente ce risque de développer un trouble de l'attention à l'adolescence de 50%. (18)

Il a aussi été démontré qu'exposer les enfants aux écrans avant l'école, même quelques minutes, avait un net impact négatif sur les fonctions exécutives. (19)

On peut parler d'un phénomène "d'attention paradoxale", l'enfant, y compris hyperactif, est capable de rester de longs moments concentré sur un écran, ce qu'il ne parvient pas à faire sur un livre ou un travail scolaire. Ce phénomène peut être expliqué par l'existence de deux systèmes d'attention distincts : le système dit "bottom-up" qui permet d'orienter la vigilance vers des stimuli lumineux externes ; et le système de contrôle volontaire de l'attention dit "top-down" plus complexe, qui fait intervenir d'autres facteurs comme la motivation ou la capacité à tolérer des émotions négatives liés à la difficulté. Les écrans sur-stimulent ce premier système tandis qu'ils empêchent le développement du second, pourtant essentiel à l'apprentissage scolaire. (20)

Conséquence des troubles du langage et de l'attention présentés précédemment, plusieurs études mettent en évidence un lien fort entre exposition aux écrans et baisse des résultats scolaires. Par exemple, la quantité d'écrans consommée à l'âge de 29 mois est corrélée à une diminution des compétences de l'enfant en vocabulaire et en mathématiques à l'âge de 65 mois, comme le montre une large étude de cohorte réalisée en 2013. (21)

Des résultats négatifs sur les résultats scolaires à long terme ont également été montrés à l'adolescence mais aussi au stade des études supérieures. (22) (23)

3) A l'adolescence

Chez l'adolescent, le constat reste alarmant, avec un nombre croissant d'enfants souffrant de troubles sévères des apprentissages et d'un rapport addictif aux écrans. Les troubles du comportement tels que les comportements agressifs et hypersexualisés liés aux contenus violents ou pornographiques visualisés s'accroissent à l'adolescence. (24)

Selon les études, passer plus de deux à cinq heures par jour sur les jeux vidéo est corrélé positivement aux comportements violents chez les jeunes. (25) L'exposition aux images violentes a en effet trois impacts majeurs à court et long termes : elle augmente la probabilité d'avoir recours à l'agressivité verbale et physique, elle habitue à la violence ce qui favorise son acceptation et les passages à l'acte et enfin, elle majore le sentiment de vivre dans un monde hostile et malveillant favorisant ainsi le repli sur soi. Enfin, l'exposition aux images violentes diminue les comportements d'entraide et de coopération. (26)

Concernant la pornographie désormais accessible en quelques clics sur internet, plusieurs études ont montré que de tels sites propagent la mésinformation, notamment en terme de minimisation des risques sexuels, développent des mythes sur les performances et encouragent aux comportements sexuels multipartenaires, parfois payants. (27) Il a été démontré que plus un adolescent consomme de la pornographie tôt, plus il a tendance à vouloir reproduire les pratiques sexuelles auxquelles il a été exposé. (28) Il serait aussi plus enclin à être impliqué dans le harcèlement sexuel (29), à soutenir la violence sexuelle envers les femmes et à les considérer comme des objets sexuels. (30)

Un effet néfaste de l'exposition aux écrans sur le bien-être mental et social des adolescents est également démontré. (31) Plusieurs études révèlent un effet dose de l'exposition aux écrans sur la qualité de vie et le risque de dépression. (32) Une différence d'effet significative est observée entre les sexes : les filles semblent beaucoup plus sensibles à cet effet que les garçons avec une diminution du bien-être, quelle que soit la dimension évaluée (bien-être physique, psychologique, estime de soi, familial, social, amical, scolaire) dès 3 heures passées devant un écran. (33) (34) Le risque de dépression est également accru chez les moins de 14 ans qui sont plus vulnérables aux informations négatives véhiculées par les écrans. (32)

En 2014, une méta-analyse basée sur 80 études estime la prévalence du cyberharcèlement (menaces, intimidations, insultes ou chantage en ligne) chez les jeunes de 12 à 18 ans à 15 %. (35) Ce phénomène est significativement associé à des symptômes dépressifs modérés à sévères, l'usage de substances illicites, une anxiété sociale et un stress émotionnel, des idées suicidaires et des tentatives de suicide. On estime que le fait de passer plus de 3 heures par jour sur internet est un facteur de risque associé au cyberharcèlement. (36)

4) A tous âges

A tous les âges, le niveau de preuve associant l'exposition aux écrans et le sommeil (durée et qualité) est élevé. (37) Les effets néfastes de la lumière bleue diffusée par les écrans ont été prouvés sur le rythme circadien et plus précisément sur la qualité du sommeil. (38)

Ils ont également un effet sur le surpoids (39) (40), le contrôle des émotions et l'humeur (anxiété, dépression, isolement). (31)

Une distance entre les yeux et l'écran trop faible et une exposition prolongée à la lumière bleue, qui conduirait à un stress toxique pour la rétine et des lésions du cristallin (41), sont également incriminées dans plusieurs troubles de la vision, sans qu'il n'y ait pour l'instant de preuve d'effets suffisante. Sont évoqués dans la littérature : fatigue et gêne oculaire, sécheresse oculaire, maux de tête, vision floue et vision double, myopie permanente ou myopie temporaire par spasmes d'accommodation). (42) (43)

C) Potentiels effets positifs

Face à tous ces effets négatifs, certains travaux avancent de potentiels bénéfiques à l'utilisation des écrans, notamment une amélioration des apprentissages chez certains enfants présentant des difficultés.

Ainsi, les "exergame", jeux vidéo d'entraînement et de remise en forme pourraient apporter des améliorations dans les apprentissages des enfants présentant un trouble sur le plan moteur. (44)

Des études américaines ont montré des progrès en écriture, orthographe et syntaxe après des cours d'écriture sur tablette chez des enfants présentant des troubles d'apprentissage spécifiques diagnostiqués. (45)

Un intérêt des jeux vidéo actifs est également avancé dans le traitement des enfants atteints de troubles du développement, tels que le trouble du spectre autistique (46), des enfants en cours de chimiothérapie ou de psychothérapie, ou des enfants présentant des problèmes émotionnels et comportementaux. (47)

Concernant la période de l'adolescence, certains auteurs montrent qu'une utilisation modérée des écrans peut être bénéfique. Internet pourrait avoir une influence positive sur le bien-être psychologique des adolescents, en leurs offrant un soutien via les réseaux sociaux en période difficile. (48)

D) Recommandations existantes

Ces dernières années, nombreuses sont les sociétés savantes françaises et internationales ayant émis des recommandations concernant l'exposition des enfants aux écrans.

En France en 2008, le psychiatre Serge Tisseron propose la règle de 3-6-9-12, : Pas d'écrans avant 3 ans, Pas de console de jeu avant 6 ans, Pas d'internet avant 9 ans, Internet seul à partir de 12 ans. (49) Cette règle est relayée par l'AFPA (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire) depuis 2011, tout comme la règle des 4 pas qui fait l'objet de notre thèse.

En 2013, apparaît un avis édité par l'Académie des Sciences, rappelant elle aussi que l'exposition aux écrans des enfants de moins de 2 ans est à éviter. Les écrans dits interactifs comme les tablettes tactiles pourraient cependant, selon cet avis, présenter un intérêt au développement sensori-moteur du jeune enfant. (50)

En 2016, L'AAP (Académie Américaine de Pédiatrie) rappelle que l'utilisation d'écrans doit être découragée avant l'âge de 18 mois, en dehors du vidéo- chatting (type Skype ou FaceTime). Entre 2 et 5 ans, le temps d'écran doit se limiter à ` moins d'une heure par jour, en

privilégiant les programmes éducatifs et toujours en accompagnant les enfants pour les aider à comprendre ce qu'ils regardent. (51)

En 2019, dans ses nouvelles lignes directrices sur l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil de l'enfant de moins de cinq ans, l'OMS publie ses premières recommandations sur le sujet : à partir de 2 ans, une heure devant l'écran doit être un maximum et ce, jusqu'à l'âge de 5 ans. (52)

En avril 2019, paraît un document rédigé conjointement par l'Académie des Sciences, l'Académie Nationale de Médecine et l'Académie des Technologies intitulé « L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans, Appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques. » Les recommandations énoncées sont les suivantes : (53)

- Avant 3 ans : L'enfant ne doit pas être laissé seul devant les écrans. Un usage accompagné et récréatif est à encourager avec modération et prudence.
- De 3 à 10 ans : Il est important de fixer un temps ritualisé dédié aux écrans, de préférer les écrans partagés et accompagnés aux écrans solitaires, de parler avec l'enfant de ce qu'il voit et fait avec les écrans et d'éviter d'acheter aux plus jeunes des objets numériques personnels.
- Après 10 ans : Il importe que les parents maintiennent un dialogue positif sur l'utilisation des écrans et restent attentifs aux symptômes de fatigue liés aux troubles du sommeil, aux signes d'isolement pouvant conduire à un repli sur soi et à un fléchissement des résultats scolaires.

Enfin en décembre 2019, le HCSP (Haut Conseil de la Santé Publique) a rendu une analyse des données scientifiques sur les effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. De cette analyse qui relève de nombreuses incertitudes scientifiques, le HCSP souligne la nécessité de développer la recherche et publie les recommandations suivantes : (54)

- Avant l'âge de 3 ans, les écrans sont à proscrire si les conditions d'une interaction parentale ne sont pas réunies. Interdire les écrans 3D pour les enfants âgés de moins de 5 ans.
- Ne pas disposer d'écran dans la chambre des enfants et ne pas les laisser regarder la télévision une heure avant l'endormissement, aucun écran ne doit être allumé dans la pièce où est pris le repas.
- Accompagner la consommation d'écrans en fonction de leur nature, des catégories d'âge et des contenus.
- Trouver un équilibre entre autorisation et interdiction et limiter le temps d'utilisation pour consacrer du temps aux autres activités.
- Être capable de repérer les signes d'alerte d'une utilisation excessive des écrans et demander aide et conseil.

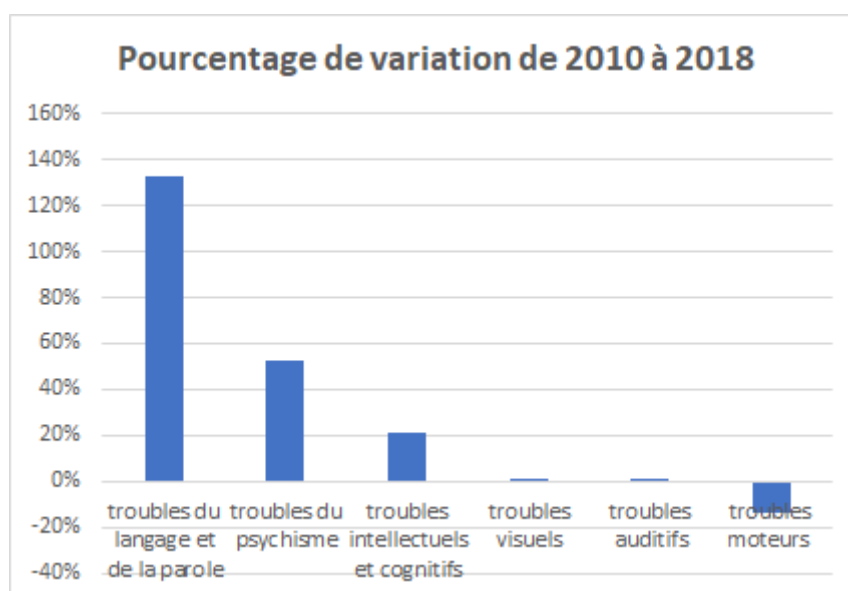
Ces informations sont peu à peu relayées au grand public. Ainsi depuis 2015, le CSA (Conseil Supérieur de l'Audiovisuel) a mis en place des campagnes de sensibilisation à destination des familles. Ces messages sont diffusés sur les chaînes dépendantes du CSA au moyen de spots réguliers s'adressant autant aux enfants : « Regarde les programmes de ton âge », « Parle à tes parents de ce que tu as vu » qu'aux parents : « Une signalétique à respecter », « Devenir un parent et un téléspectateur actif » pour protéger les enfants. (55)

Depuis avril 2018, les parents peuvent lire dans le carnet de santé de leur enfant : “les écrans sont déconseillés avant 3 ans”. (56)

E) Un problème de santé publique

Compte tenu du grand nombre d'enfants concernés par les écrans et des répercussions reconnues sur leur santé, le sujet devient progressivement un enjeu de santé publique.

En France, le nombre d'enfants scolarisés souffrant de handicap progresse de façon spectaculaire. Tandis que les chiffres des troubles physiques (visuels, auditifs, viscéraux et moteurs) restent stables, on note en effet une augmentation sensible de la fréquence des troubles intellectuels et cognitifs, du psychisme ou de troubles du langage chez l'enfant âgé de 2 à 11 ans. Ainsi en l'espace de huit ans, les troubles intellectuels et cognitifs ont progressé de 21%, les troubles du psychisme de 52% et les troubles de la parole et du langage ont plus que doublé. (57) (58) Si cette explosion est en grande partie imputable à l'amélioration du dépistage ainsi qu'à l'inclusion d'enfants souffrant de handicap (loi datant de 2005), de nombreux professionnels de la santé et de la petite enfance s'accordent cependant à penser que les facteurs environnementaux, notamment la surexposition aux écrans, jouent un rôle déterminant dans cette progression.



Entre résultats d'études scientifiques, croyance populaire, bon sens et observations faites sur le terrain, il est parfois difficile de se forger un avis objectif et éclairé sur l'impact des écrans sur les enfants ainsi que sur les réponses à mettre en place. Actuellement il n'existe pas de vrai consensus sur le sujet mais les différentes recommandations présentées précédemment s'accordent néanmoins sur les grands principes.

En novembre 2018, une proposition de loi visant à lutter contre une exposition précoce des enfants aux écrans est votée au Sénat à la quasi-unanimité, mais rejetée par la secrétaire d'Etat devant un manque d'études. (59)

A l'échelle internationale, en juin 2018, l'addiction aux jeux vidéo a été reconnue comme maladie par l'OMS, au même titre que les drogues et jeux d'argent. (60)

F) La règle des 4 pas

La règle des 4 pas rédigée et proposée par Sabine Duflo psychologue clinicienne et membre du collectif COSE (Collectif Surexposition aux Écrans), à partir des recommandations de l'AAP, semble être un outil structurant et efficace pour réduire intelligemment l'utilisation des écrans au sein des familles : (61) (62)

- Pas d'écrans le matin
- Pas d'écrans durant les repas
- Pas d'écrans avant de s'endormir
- Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant

Ces conseils pour réguler les écrans à la maison sont déjà utilisés par de nombreux professionnels (médecins, orthophonistes, psychologues...). Ils visent à favoriser chez l'enfant une meilleure attention en classe, à mieux développer son langage, son imagination, sa pensée, son autonomie, sa capacité à être seul et à faire la distinction entre le réel et le virtuel. Voici le contenu de ces recommandations :

- **Pas d'écrans (télévision, DVD...) le matin :**

Les écrans (TV, jeux vidéo) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides changeant à l'écran. Son attention s'épuise au bout de 15 minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires... et qui ne parvient plus à se concentrer !

Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

- **Pas d'écrans durant les repas :**

La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, le fait de consacrer 2 heures par jour à la télévision aboutit

à multiplier par 3 la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage.

Le contenu anxiogène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

- **Pas d'écrans avant de s'endormir :**

Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement. L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.

- **Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant :**

La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil. Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette... dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde. S'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité.

Sans écran dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire-semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires au développement de sa pensée, de son attention et de sa socialisation.

Respecter les limitations d'âge :

L'enfant apprend...en imitant. S'il est exposé à des contenus inadaptés, c'est à dire violents ou pornographiques, ces images produiront sur lui un effet traumatisant et excitant. Il peut développer une appétence pour ce type de contenus et parfois tenter de les reproduire. L'image violente "manipule" le cerveau émotionnel de l'enfant. Le discours secondaire du parent ou sa présence aux côtés de l'enfant ne diminuent pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.

Mettre en place ces 4 temps sans écrans dès aujourd'hui, c'est prendre soin de votre enfant afin qu'il développe au mieux :

- . son langage,
- . sa pensée,
- . son imagination,
- . sa capacité à être seul,
- . son autonomisation
- . la distinction entre le réel et le virtuel.



G) Rôle du médecin généraliste

Le dépistage des troubles sensoriels et des troubles des apprentissages faisant partie des sept missions du médecin traitant de l'enfant, la question des écrans ne peut être contournée.

L'envahissement du numérique dans le quotidien des enfants et les difficultés que cela cause dans les foyers engendrent de nombreuses interrogations chez les parents. Beaucoup sont tiraillés entre l'attrait de leurs enfants pour les écrans, la diversité des avis à ce sujet et l'offre commerciale toujours plus grande.

Face à cela, plusieurs travaux de thèses ont déjà montré que les parents se tournent principalement vers leur médecin généraliste pour en parler et chercher conseil. (63) (64) Parallèlement, d'autres travaux ont montré que les généralistes étaient intéressés par le sujet mais manquaient d'outils et de formation pour pouvoir prendre part à cette prévention. (65)

Il existe pourtant déjà plusieurs outils simples à proposer aux familles, donnant un cadre dans l'utilisation des écrans qui demandent à être connus et explorés.

H) Objectifs de l'étude

Il semblait intéressant d'étudier plus en profondeur l'un de ces outils, la règle des 4 pas de Sabine Duflo, à travers l'avis de parents qui ont appliqué cette règle dans leur foyer.

Bien connaître les freins, les difficultés et bénéfices qu'une telle règle occasionne, pourrait aider le médecin généraliste largement confronté au problème de surexposition aux écrans chez les enfants, à conseiller les familles sur ce sujet.

L'objectif principal de cette étude est d'explorer l'avis de parents confrontés à un problème de surexposition aux écrans d'un enfant, qui ont appliqué la règle des 4 pas au sein de leur famille.

L'objectif secondaire est de décrire les effets, rapportés par les parents, d'une diminution de la consommation d'écrans chez des enfants surexposés.

Partie II. MATÉRIEL ET MÉTHODE

A) Choix de la méthodologie

La recherche qualitative est plutôt adaptée à l'étude de phénomènes sociaux et permet d'en comprendre l'existence et la signification. C'est une recherche dite inductive car elle permet de formuler des hypothèses pouvant être ensuite vérifiées par des méthodes quantitatives. Elle permet d'étudier les sujets dans leur environnement et donc de comprendre le contexte.

Ce travail avait pour objectif d'explorer en profondeur la règle des 4 pas à travers l'avis de parents l'ayant appliquée dans leur famille :

- connaître le contexte, leurs habitudes de vie, l'exposition aux écrans de leurs enfants et les problèmes que cela engendre ;
- comprendre les freins et les difficultés auxquelles ils ont été confrontés en décidant de réduire l'utilisation des écrans via cette règle ;
- identifier les bénéfices qu'ils en ont tirés et leur avis personnel sur la règle.

Pour cela, la recherche qualitative par entretiens semi-dirigés semblait être la méthode la plus appropriée. Un guide d'entretien contenant quelques questions ouvertes préparées en amont a permis de structurer les échanges tout en laissant une liberté de manœuvre à l'interlocuteur.

B) Ethique

Le comité d'éthique a donné son accord en juin 2019 pour cette étude réalisée sur une population pédiatrique. Une déclaration à la CNIL a été réalisée, sous le numéro 2212866.

C) Population

1) Population étudiée

Cette étude s'est intéressée aux familles comprenant au moins un enfant, à qui un professionnel de la santé ou de l'enfance avait proposé de réduire l'exposition aux écrans en appliquant la règle des 4 pas.

2) Echantillon

S'agissant d'une étude qualitative, l'échantillon n'a pas pour but d'être représentatif de la population générale des familles mais de refléter sa diversité. Ceci est appelé un échantillon "en recherche de variation maximale". Le choix des participants à l'étude s'est donc fait par échantillonnage raisonné, en incluant des familles aux profils variés : familles mono ou biparentale, d'un ou plusieurs enfants, de tous âges, de milieux sociaux différents, avec ou sans activité professionnelle, présentant diverses problématiques liées aux écrans.

Le nombre de cas à inclure dans l'étude a été défini par la saturation des données, lorsqu'aucune nouvelle notion ne transparissait des entretiens. Elle a été atteinte au bout de 13 entretiens et confirmée par deux entretiens supplémentaires n'apportant aucun nouvel élément. La taille finale de l'échantillon a donc été de 15 parents.

3) Mode de recrutement

Différents professionnels de la santé ou de l'enfance sensibilisés à la surexposition des écrans ont été contactés ; le but étant d'interroger des familles de divers horizons. Le recrutement des familles s'est fait via ces professionnels, qui ont remis une fiche explicative de notre étude aux parents intéressés, ainsi qu'une notice d'information concernant leurs droits en tant que participants à une recherche scientifique.

Trois lieux ont été sources de recrutement : un CMP où exerce Mme Duflo, un accueil de loisirs et une école.

D) Recueil des données

1) Guide d'entretien

Un guide d'entretien a permis de structurer les échanges sans diriger le discours. Il comportait plusieurs questions ouvertes, formulées de manière à influencer le moins possible le parent, permettant d'explorer les thématiques suivantes :

- avis général sur les écrans pour les enfants.
- place des écrans au sein du foyer
- ressenti de la période de mise en application de la règle des 4 pas
- difficultés et bénéfices éventuellement rencontrés
- poursuite ou non de la règle au sein du foyer.

L'ordre des thèmes abordés n'a pas été respecté systématiquement et dépendait de la spontanéité de la personne questionnée et des idées qu'elle avançait. La première version du guide d'entretien a évolué au fur et à mesure des entretiens. Les entretiens se terminaient par une question d'ouverture laissant les parents aborder librement le sujet. La version finale du guide d'entretien est présentée en Annexe 1.

2) Déroulement des entretiens

Les entretiens se sont déroulés d'octobre 2019 à janvier 2020. Ils ont été réalisés chez les familles ou dans les locaux du professionnel leur ayant proposé la règle, selon la préférence de chacun.

La durée des entretiens variait en fonction des participants, s'étendant de 15 à 40 minutes.

Tous les entretiens se sont déroulés sur le même modèle : un parent face à un chercheur. Dans un premier temps, l'étude et le thème étaient rappelés aux parents. Ensuite leur était expliqué le principe de l'enregistrement audio par dictaphone pour pouvoir retranscrire fidèlement leurs paroles et émotions. Tous les parents ont donné leur accord oral pour l'enregistrement des entretiens qui restent anonymes, uniquement utilisés pour le travail de recherche et détruits à la fin de l'étude.

Lors des premières minutes de l'entrevue, il s'agissait de mettre l'interlocuteur suffisamment à l'aise et en confiance pour que le dialogue s'instaure le plus naturellement possible et soit de qualité. La première question était une question d'amorce : « Pouvez-vous me donner votre avis sur les écrans en général ? ».

La relance et la reformulation par le chercheur ont été souvent utilisées pour bien comprendre les propos de l'interlocuteur.

3) Répartition du travail

Le travail de bibliographie et de recrutement a été réparti entre les deux chercheuses, chacune étant en lien avec des professionnels qui utilisent la règle des 4 pas de Sabine Duflo.

La réalisation et la retranscription des entretiens par l'une ou l'autre ont été réparties au fur et à mesure du recrutement.

4) Retranscription des données

Les entretiens ont été retranscrits dans leur intégralité, au mot à mot, grâce aux enregistrements par dictaphone. La communication non verbale, hésitations, silences, rires ont également été retranscrits afin de conserver la spontanéité et le sens premier des paroles.

Le fichier ainsi recueilli a permis de constituer un verbatim (fourni en Annexe 3) servant de base de données pour l'étude.

E) Analyse des résultats

L'obtention des verbatim a permis une analyse par codage, réalisée dans les jours suivant l'entretien. Chaque information, chaque nuance dans le discours a été décortiquée pour en sortir un code. Au fur et à mesure des entretiens, les différents codes ont été regroupés

en catégories puis en grands thèmes. Les entretiens ont été poursuivis jusqu'à ne plus avoir de nouveaux codes : moment d'obtention de la saturation des données.

Pour réaliser ce travail, le logiciel de traitement de données qualitatives NVivo a été utilisé, permettant de collecter et d'analyser le contenu des verbatim tout en gardant une vision globale et ordonnée des codes obtenus.

La catégorisation a permis d'obtenir trois grands thèmes :

- Habitudes des familles avant la mise en place de la règle ;
- Mise en place de la règle des 4 pas ;
- Après la mise en place de la règle.

Afin d'obtenir des résultats le plus objectivement possible, l'analyse a été faite par triangulation : chaque entretien a été codé par les deux chercheuses indépendamment, avant une mise en commun pour aboutir au codage final.

Partie III. RÉSULTATS

A) Données générales sur les entretiens

1) Nombre et durée des entretiens

Quinze entretiens ont été réalisés entre octobre 2019 et janvier 2020.

Les parents ont été interrogés à leur domicile ou dans les locaux du professionnel leur ayant proposé la règle des 4 pas, selon leur préférence.

Les entretiens ont duré entre quinze et quarante minutes avec une durée moyenne de vingt minutes par entretien.

Les entretiens sont classés par ordre chronologique de réalisation. Les chercheurs ont été désignés par les lettres M et J, et les parents par la lettre P suivie d'un chiffre. La notation P1 correspond donc au premier parent interrogé.

Par souci d'anonymat, les prénoms des enfants ont été modifiés.

2) Caractéristiques de l'échantillon

L'échantillon comptait 2 pères, 12 mères et 1 tante.

Sur les 15 enfants concernés, on comptait 11 garçons et 4 filles.

2 familles ont été recrutées dans une école, 3 en accueil de loisirs et 10 en CMP.

La règle des 4 pas était appliquée depuis des durées variables : entre 3 semaines et 5 ans.

5 familles sur les 15 étaient monoparentales. Sur les 5 familles monoparentales, 4 mamans travaillaient, tandis que sur les 10 autres familles, 4 mamans et 10 papas travaillaient.

Les familles interrogées comptaient entre 1 et 4 enfants, la moyenne étant de 2 enfants par famille.

Les enfants avaient entre 3 à 13 ans, avec une moyenne d'âge de 8,5 ans.

L'ensemble de ces caractéristiques est récapitulé dans le Tableau 1.

	Père/ Mère	nombre d'enfants	type de famille	activité profession nelle	âge de l'enfant concerné	recrute ment	alarme	temps écoulé depuis l'initiation de la règle
P1	Mère	4	Bi	P: oui M: non	6	CMP	langage	5 ans
P2	Père et mère	2	Bi	P: oui M: non	9	CMP	TSA	2 ans
P3	Père	3	Bi	P: oui M: non	8	CMP	langage	3 ans
P4	Mère	1	Mono	M: oui	12	école	Déconcentration	3 mois
P5	Mère	1	Mono	M: oui	12	accueil de loisirs	défi	1 mois
P6	mère	2	Bi	M: oui P: oui	6	CMP	introverti, anxiété	1 an
P7	mère	1	Mono	M: oui	5	CMP	langage	2 ans
P8	mère	2	Mono	M: non	13	accueil de loisirs	Défi	1 mois
P9	mère	3	Bi	P: oui M: non	7	CMP	trouble attentionnel, toc	2 ans
P10	mère	2	Bi	P: oui M: oui	10	CMP	trouble attentionnel	2 ans
P11	mère	2	Bi	P: oui M: oui	10 et 8	accueil de loisirs	Défi	1 mois
P12	tante	1	Bi	T: oui O: oui	12	CMP	Agressivité, violence	1 an
P13	mère	1	Bi	M: oui P : oui	9	CMP	trouble attentionnel, langage	2 ans
P14	mère	2	Bi	P: oui M: oui	6	école	conseils maîtresse	1 mois
P15	mère	3	Mono	M: non	3	CMP	TSA	5 mois

En moyenne, avant la mise en place de la règle des 4 pas, les enfants avaient accès à environ 4 écrans différents chacun. (récapitulé dans le Tableau 2.)

	Télévision	ordinateur	console	portable parental	portable personnel	tablette
P1	x			x		x
P2	x		x	x		x
P3	x		x	x		x
P4	x	X	x		x	x
P5	x	X	x		x	x
P6	x				x	
P7	x			x		
P8	x	X	x	x	x	x
P9	x	X	x	x		x
P10	x					
P11	x	X		x	x	x
P12	x	X			x	
P13	x	X	x	x		x
P14	x		X	x		x
P15	x			x		

B) Analyse thématique

1) Habitudes des familles avant la mise en place de la règle

a) Age de début d'exposition aux écrans

L'exposition aux écrans était pour la plupart très précoce.

P6 : Alors je vais vous dire la vérité, mon fils a regardé les écrans assez tôt. On l'a mis devant la télé très tôt, avant un an et j'ai fait une grosse erreur, c'est de lui donner un ancien téléphone à moi. Souvent il regardait ses dessins animés dessus.

P15 : elle a été devant les écrans pratiquement dans les 1 an, sur le téléphone en fait.

P7 : En fait pour dire ce qui est, moi j'ai commencé très tôt à mettre mon fils devant les écrans, avec des animations et des chansons pour le calmer. Il n'avait même pas un an.

b) Utilisation quotidienne des écrans aux sein des familles

Les écrans faisaient partie intégrante de la vie familiale. Dans plusieurs familles, la télévision était constamment allumée “en bruit de fond” :

P15 : Il y avait la télé allumée dans le vent, c'est à dire qu'elle est allumée pour faire une présence en fait, c'était devenu une habitude.

P10 : Donc la télé était allumée tous les jours, 24h/24. On a une télé dans la maison, donc on était tous dans la même pièce, et même quand on regardait pas forcément la télé, elle était quand même allumée.

P11 : Oh ben comme chez tout le monde je pense, la télé restait allumée en continu, même si on ne la regardait pas forcément. En bruit de fond quoi.

Tous les enfants étaient exposés aux écrans avant de partir à l'école :

P13 : Et avant d'aller à l'école il regardait des dessins animés.

P14 : Mon mari part très tôt au travail, moi je me lève vers 7h et je commence à regarder les infos avant que les enfants se lèvent. Ensuite, elle reste allumée jusqu'à ce qu'on parte à l'école.

P2 : Il regardait avant l'école, il réclamait ses chansons sur le téléphone.

La plupart des familles avaient l'habitude de prendre les repas devant un écran :

P5 : Alors pendant les repas la télé est allumée, (...). Parce que sous prétexte que ça n'intéresse pas Monsieur, il sort son téléphone pour jouer dessus.

P2 : Il ne mangeait qu'avec le téléphone. Toujours ses chansons ou alors les dessins animés.

P14 : Alors oui, pendant les repas on regarde les infos avec mon mari, on en a besoin. Les enfants sont dos à la télé donc en principe ils ne la regardent pas. Parfois on leur montre des images, on discute d'une actualité en leurs expliquant.

La majorité passait du temps devant un écran avant de se coucher :

P10 : Et même avant, on les endormait devant la télévision.

P15 : Et puis ensuite le soir, il y avait forcément la télé allumée même quand elle était couchée. Le berceau donnait sur la télé, donc elle s'endormait avec l'écran allumé, sans le regarder, ou alors elle regardait et ensuite elle finissait par s'endormir.

P3 : Elle regardait des vidéos très très tard le soir.

P8 : Quand on va se coucher, je demande à Arthur de charger son smartphone dans la cuisine pour qu'il ne passe pas la nuit dessus, mais souvent je m'aperçois qu'il est allé le récupérer.

Certains avaient accès à un écran dans leur chambre :

P3 : A partir de 2 ans, ils avaient chacun une télé dans leur chambre.

P4 : Avant il avait la PS dans la chambre. Parfois je m'endormais et il pouvait rester à jouer jusqu'à plus de minuit alors qu'il y avait école le lendemain.

P5 : La télé elle n'est pas dans la chambre, mais la PS je ne peux pas faire autrement, on ne peut pas mettre les deux dans le salon.

c) Types de programmes

Dessins animés, foot, jeux vidéo, réseaux sociaux, séries, vidéos YouTube...les programmes visualisés par les enfants étaient variés. Les petits regardaient surtout les dessins animés et vidéos YouTube...

P3 : Ils regardent des dessins animés dans toutes les langues ! C'est même pas forcément en français ! Parfois du russe, on en comprend rien du tout, ils regardent juste.

P2 : Au début c'était la tablette rouge avec les activités puis la tablette normale, et puis les musiques et les dessins animés. Les musiques d'enfants, les comptines. Et toujours les mêmes, en boucle.

P3 : Alors, surtout les dessins animés qui ne parlent pas. Un qu'ils aiment beaucoup c'est un personnage qui ne parle pas : il fait que wahwhawha avec plein de gestes. Du coup ils faisaient pareil. Ensuite "Pencil Motion" c'est un stylo qui fait des dessins. C'est pas un jeu c'est un dessin animé. Pas de parole non plus. Ils aiment tout ce qui ne parle pas. Ils trouvaient ça tout seuls sur YouTube. Ils regardaient aussi beaucoup les solutions des jeux vidéo ! Des explications sur Mario par exemple. Ils ont jamais joué à ça mais ils regardaient des explications sur YouTube dessus.

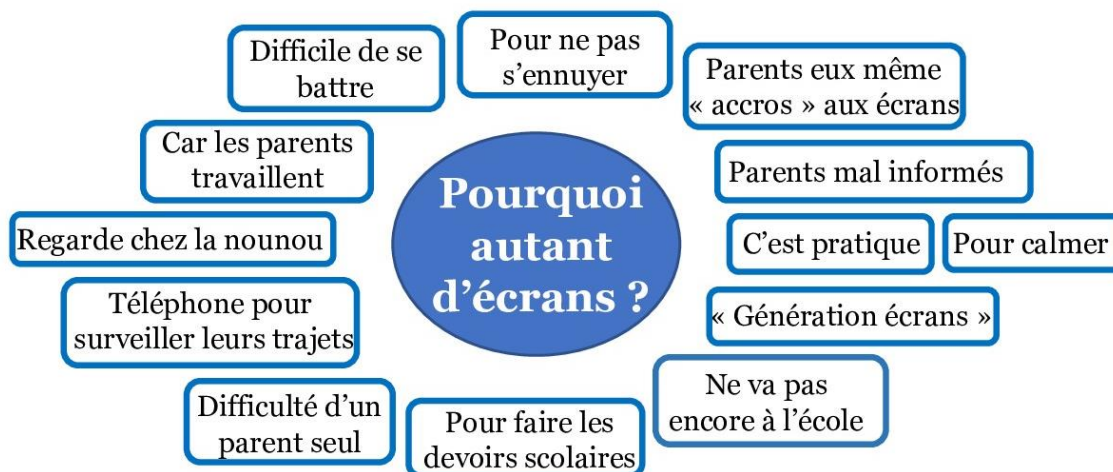
...tandis que les plus grands passaient beaucoup de temps sur les jeux vidéo et réseaux sociaux :

P9 : Les grands, ils regardent Netflix. Mon fils, il aime bien les mangas, il regarde One Piece. Ma fille de temps à autre, elle regarde une série. Ah oui et en ce moment ils regardent les marseillais (rires). Les deux. Ils regardent un épisode par jour. Et puis sinon c'est surtout le téléphone. Snap avec les copains et les copines.

P14 : Au début on leur mettait des petits jeux pédagogiques pour qu'ils apprennent en jouant, maintenant les enfants sont très Mario kart...

P12 : Oui Minecraft c'est un jeu de construction en réseau, il faut construire des villes et détruire celles des adversaires. C'est quand même plus un jeu de construction que de destruction. C'est un jeu en réseau, ils jouent en équipe

d) Motifs d'utilisation des écrans



Le premier motif d'utilisation des écrans décrit par les parents était leur aspect pratique pour occuper leurs enfants :

P3 : Ma femme avait besoin d'avoir du temps pour faire tout ce qu'il faut faire dans la maison. Donc elle leur donnait exprès pour qu'ils soient calmes, comme ça elle pouvait faire le ménage, la cuisine, les lessives ...

P7 : Parce que j'avais besoin de faire des choses sans l'avoir en permanence avec moi, qu'il soit calme. C'était pratique, je le mettais devant la télé ou mon téléphone portable pour qu'il regarde les dessins animés. Je gagnais du temps.

P9 : En fait, ça joue un peu le rôle de nourrice. On a des choses à faire, on est débordés et tout, on leur dit ok, vas-y tu peux regarder un peu, mais en fait on se laisse vite emporter !

Le fait que les parents travaillent en dehors des horaires scolaires était une cause d'exposition aux écrans de leurs enfants :

P4 : J'avoue c'est pratique pour occuper son enfant, surtout quand on travaille.

P5 : Depuis 6 mois je travaille le samedi de 9h à 16h, et Nathan il reste toute la journée tout seul devant les écrans.

P13 : Le weekend il regardait beaucoup, nous on travaille tous les 2 le weekend donc il est tout seul, il y a juste sa mamie, mais qui dort souvent, donc il regardait beaucoup.

Les parents ou les grands parents étaient souvent eux-mêmes très consommateurs d'écrans, ce qui favorisait l'exposition des enfants à ceux-ci :

P10 : Oui d'autant plus qu'il y a ma mère qui habite chez nous et comme beaucoup de personnes âgées, elle met constamment la télé, tous les jours. À tout moment de la journée. Donc par respect pour elle aussi, on n'éteignait pas non plus la télé quand on le voulait.

P12 : Par contre son papa est vraiment addict. Il y passe tous ses loisirs. A chaque fois qu'Emilien passe ses week-ends chez son père, c'est week-end de jeux vidéo non-stop ou de série sur Netflix. Non-stop jusqu'à 2h du matin, ils ne sortent pas ou juste pour faire les courses au supermarché. Il y a 15 jours, la console est tombée en panne et c'était le drame absolu il a fallu se faire livrer dans le weekend. On en est là de ce côté-là.

P14 : Le week-end aussi ça reste difficile, surtout que mon mari est plutôt du genre Geek. Les petits voient leur père jouer, évidemment ça leur donne envie, ils veulent jouer avec papa !

Deux familles utilisaient au départ les écrans dans un but éducatif, avant que ces activités ne soient délaissées pour d'autres contenus :

P2 : Au début c'était la tablette rouge avec les activités puis la tablette normale, et puis les musiques et les dessins animés. Les musiques d'enfants, les comptines. Et toujours les mêmes en boucle.

P14 : Au début on leur mettait des petits jeux pédagogiques pour qu'ils apprennent en jouant, maintenant les enfants sont très Mario Kart...

Beaucoup de parents expliquaient qu'ils se sentaient dépassés par cette "génération écran" :

P3 : D'ailleurs ils sont capables d'aller seuls sur YouTube avec la télé ! C'est la nouvelle génération, comme s'ils savaient déjà depuis la naissance comment il faut faire !

P5 : Et ça c'est difficile, c'est difficile à gérer, "mais après je fais quoi, je m'ennuie. Aller me coucher, je veux pas..." c'est la génération des enfants qui s'ennuient sans téléphone.

P12 : Et puis par rapport à ma génération les habitudes ne sont plus du tout les mêmes. Moi je prenais mon vélo, j'allais me balader, rejoindre des amis... Là ils se donnent RDV par ordinateur, sur réseau et ils jouent ensemble mais à distance !

Plusieurs parents se servaient des écrans pour calmer ou faire taire leurs enfants :

P1 : Alors moi je mettais l'écran pour que je puisse faire ce que je suis en train de faire, pour qu'il se calme. Il faisait beaucoup de colères.

P15 : Parce que quand elle était dans la poussette pour aller dehors c'était toujours les cris, donc je lui donnais et là je l'entendais plus, donc je me suis habituée à ça parce que comme ça elle était calme.

Le fait de ne pas encore aller à l'école était une des raisons de la surexposition des plus petits :

P1 : Il restait vraiment toute la journée sur les écrans puisqu'il n'allait pas encore à l'école. Il n'y avait pas de pause.

P10 : Lui il était à la maternelle et comme il avait pas de devoirs, à chaque fois il se mettait devant la télévision.

Certains parents expliquaient qu'ils n'étaient pas informés des effets nocifs des écrans et pensaient bien faire en mettant leur enfant devant.

P11 : ça rend nos enfants neuneu mais dans la routine on ne s'en rend pas forcément compte!

P15 : Et puis je pensais que ça les éduquait alors qu'en fait je me rends compte que non

Dans certaines familles, les parents autorisaient les écrans car les enfants se plaignaient de s'ennuyer sans :

P3 : Si on éteignait d'un côté il cherchait de l'autre, ils allaient chercher la tablette, le téléphone de maman... Et s'ils ne trouvaient pas ils disaient "oh mais qu'est-ce que je vais faire, je n'ai rien à faire !"

P5 : Parce que Nathan, sans écran il s'énerve, "et qu'est-ce que je vais faire, et je m'ennuie, je sais pas quoi faire...". Des fois le week-end dès qu'il se lève c'est ça.

Certains enfants étaient exposés aux écrans à l'école, et avaient des devoirs à faire sur internet :

P5 : Oui et c'est pas tout, dans beaucoup de devoirs il y a des liens YouTube des fois, en musique, en histoire. Il y a des PowerPoint à faire pour les exposés. Maintenant tu vas à l'école, t'es obligé d'avoir internet.

P7 : Mon problème c'est que les enfants sont devant des écrans à l'école. C'est quoi ça ? On se bat à la maison pour qu'il ne regarde qu'une demi-heure les dessins animés et on apprend le soir qu'ils ont déjà regardé un film en classe ? J'ai même appris que maintenant dans la file d'attente de la cantine, il y a une espèce de grande tablette pour que les enfants cochent s'ils y ont mangé ou pas. Vraiment je ne comprends pas. Et il n'est qu'en grande section de maternelle, il paraît que c'est pire après.

P12 : Oui il y a l'interface ou les profs notent les devoirs, c'est une interface de l'Education Nationale. C'est le nouvel agenda. C'est bête parce que l'agenda, ça permettait d'anticiper, avec l'interface ils prennent l'habitude de juste regarder les devoirs pour le lendemain.

Un parent évoquait le fait que son enfant était exposé aux écrans chez sa nounou:

P7 : Malheureusement on a nos vies aujourd'hui qui font qu'on travaille, on bouge beaucoup. On n'est pas tout le temps avec nos enfants, ils vont chez la nounou, on ne sait pas quand ils regardent et quand ils regardent pas.

Une maman expliquait que son enfant avait un téléphone portable afin de pouvoir le surveiller :

P9 : Le téléphone c'est la peur qui m'a fait l'acheter. Pour les trajets seuls.

Toutes les familles nous ont rapporté leurs difficultés à gérer les écrans, car il faut sans cesse batailler :

P8 : Vous savez, en tant que parent il y a une heure où on n'a plus vraiment la force de se battre...

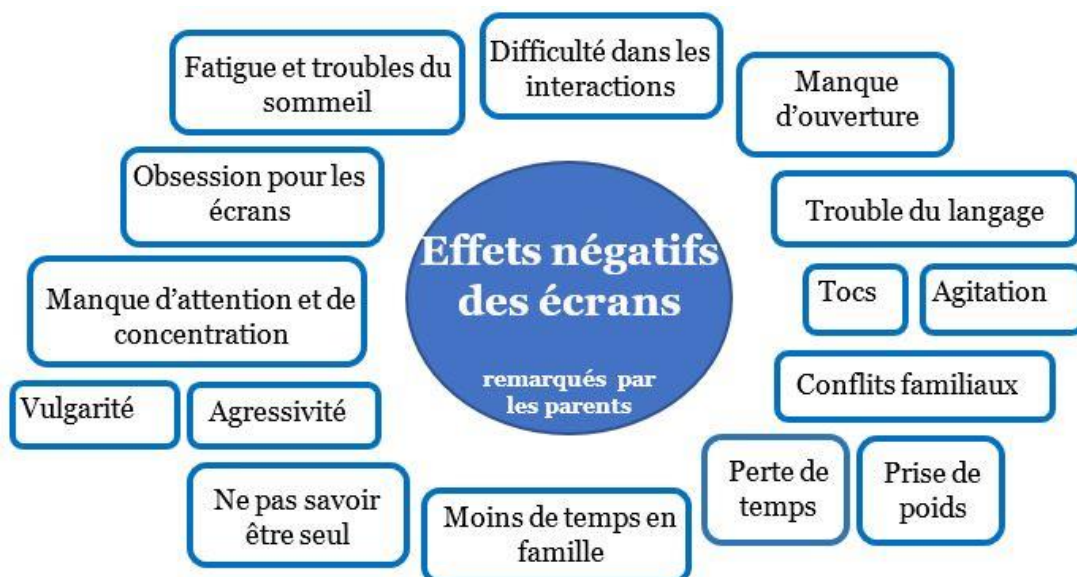
P14 : Depuis que nous avons des enfants, on essaye d'être vigilants à ne pas trop les exposer aux écrans, mais on est vite rattrapés par le quotidien, notre fatigue, les demandes des enfants, nos propres écrans...

Les mères seules avaient plus de difficulté à gérer les écrans :

P5 : Je joue le rôle de la maman chiant. Et moi je joue les 2 rôles en plus, c'est pas facile.

P8 : Vous savez moi je suis toute seule, je peux pas tout faire.

e) Effets négatifs des écrans remarqués par les parents



Les parents rapportaient de multiples effets négatifs des écrans sur leurs enfants, pour certains découverts à posteriori :

- **Agressivité :**

P12 : Il ne parlait que du nombre de zombies qu'il avait dégommé sur le weekend, combien il en avait décapité ou égorgé etc... C'était extrêmement violent d'entendre ça de la bouche d'un gamin

- **Vulgarité :**

P4 : Moi j'ai vu son comportement changer, sa façon de parler, il parle mal en jouant et y a certains mots devenus banals, j'entendais des "putains" à longueur de journée, c'est devenu un mot commun.

P4 : s'ils ne mettent pas les écouteurs mais sur haut-parleur, on entend tout ce qu'ils se disent. Ils se traitent de "f... de p..." !

P10 : On dit aux enfants de pas dire de grossièreté alors qu'à la télé ils en disent plein...

- **Agitation :**

P5 : Nathan, sans écran, il s'énerve

P7 : Je vois tous les enfants qui jouent chacun sur son téléphone sans même se parler. Ils crient, gigotent parce qu'ils sont à fond dans leur monde virtuel, mais ils ne parlent pas.

P9 : Mais pour mon fils ça l'excitait. Ça doit dépendre des enfants, mais lui il veut toujours être gagnant. Il a tendance à s'énerver quand il perd, il pleure, il crie.

- **Fatigue et troubles du sommeil :**

P2 : Avant il se réveillait parfois vers 2h du matin et il pensait que c'était le matin. Maintenant il met toujours un peu de temps pour s'endormir mais les nuits sont mieux.

P5 : Sauf le matin où c'est la galère pour le lever. Là, je lui dis que s'il se couchait plus tôt il aurait plus de facilité à se lever et là il s'énerve.

P15 : Elle dormait mal depuis ses 1 an, elle se réveillait dans la nuit, elle se levait elle était prise de fous rires, elle avait la pêche et plus envie de dormir ! Elle était jamais fatiguée c'était une pile électrique.

- **Intérêt restreint en dehors des écrans :**

P2 : Tout ce qui était manuel il refusait. Il ne voulait que la tablette ou le téléphone. Quand il a découvert les écrans, il n'a plus fait que ça.

- **Manque d'attention, de concentration :**

P4 : Là pendant les vacances il joue plus évidemment que sur le temps d'école, et je vois bien qu'il redevient tête en l'air.

P10 : En classe, ils avaient vu qu'Alice. était déconnectée, qu'elle arrivait pas à faire les liens. Même les questions les plus simples, elle répondait à côté.

- **Obsession pour les écrans :**

P5 : Il ne va parfois même pas prendre le temps de s'arrêter pour aller aux toilettes ou pour déjeuner si je l'appelle pas. Il perd complètement la notion du temps.

P7 : Je vois bien que devant la télé il est comme lobotomisé, il ne m'écoute pas, ne me répond pas.

P15 : Ils sont captivés, quand ils se retrouvent devant les écrans ils sont déconnectés du monde... Quand on les appelle ils nous entendent pas, donc il faut vraiment insister pour qu'ils sortent de leur monde.

- **Conflits familiaux :**

P2 : Avant quand il regardait les écrans, on ne pouvait plus l'arrêter. C'était tout le temps la crise, les pleurs...

P14 : Comme je vous l'ai dit, le principal effet négatif chez nous c'est les tensions que ça crée. Les enfants se disputent entre eux quand il s'agit de jouer, et avec nous quand il s'agit de s'arrêter...

P14 : Ça donne lieu à pas mal de conflits, vous imaginez. Entre eux aussi, c'est la guerre, "maman c'est à mon tour, tu m'avais promis", "c'est toujours lui en premier..."

- Troubles du langage :

P2 : C'était pareil à la maison, il faisait les gestes aussi. On arrivait à communiquer, mais pas par la parole, par des gestes.

P3 : C'était le langage. La grande elle ne communiquait pas bien et elle ne parlait pas bien. Elle ne parlait que par mots isolés elle ne faisait jamais de phrases entières.

P13 : Le problème c'est qu'il ne parlait pas bien. On ne comprenait pas ce qu'il disait. Comme un enfant qui apprend à parler. Il faisait les mêmes sons que dans les écrans, les personnages.

- Prise de poids :

P4 : Parfois il ne se souvenait même pas s'il avait mangé, il était obligé de me demander. Ça lui a fait prendre du poids d'ailleurs.

- Perte de temps :

P4 : Adrien bouge-toi, prend ton petit déjeuner, habille toi... on perd un temps fou.

- Ne pas savoir être seul :

P4 : Maintenant que je prends la manette de son jeu, il n'arrête pas de m'appeler au travail "Maman quand est-ce que tu rentres, maman je m'ennuie..."

- Tocs :

P2 : Sinon s'il regarde la vidéo il va se mettre à faire des gestes et à être excité.

P9 : Puis il avait commencé à avoir des tocs. Il mettait ses doigts dans la bouche, il bougeait bizarrement et j'ai remarqué que quand j'ai vraiment mis le turbo pour diminuer les écrans, les tocs ont disparu.

- Troubles des interactions :

P1 : Il ne regardait pas quand on lui parlait, il ne répondait pas, il ne parlait pas. Il ne jouait jamais avec ses frères et sœurs, il restait toujours seul dans son coin.

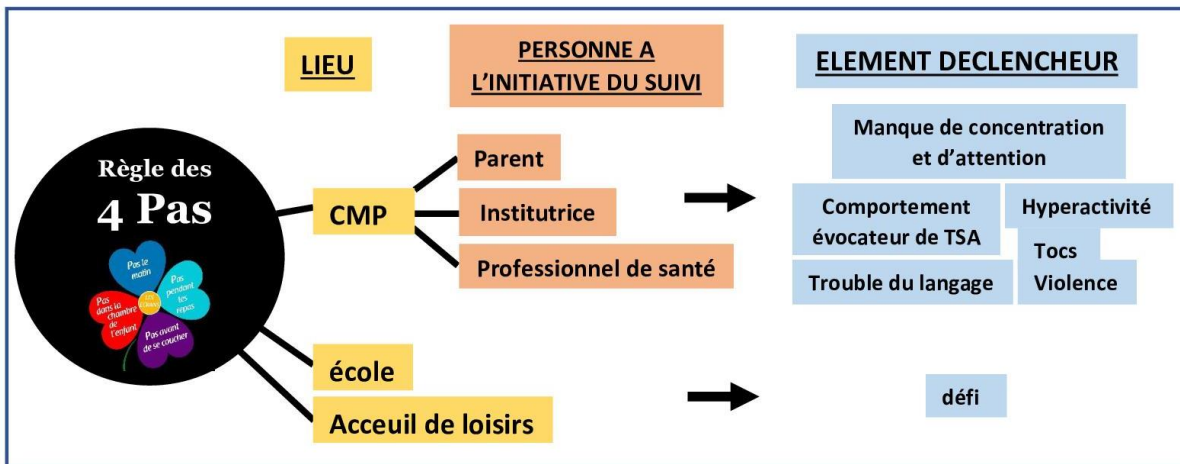
P7 : Entre temps, on avait fait une réunion avec la directrice, sa maîtresse et la psychologue scolaire et elles m'avaient dit avec beaucoup de pincettes que ça pouvait évoquer de l'autisme.

- Moins de temps en famille :

P4 : "Maman je veux te parler, je veux rester avec toi, je suis tout le temps seul". "Mais quand tu jouais à la Play, moi j'étais là, j'étais disponible."

2) Mise en place de la règle des 4 pas

a) Élément ayant déclenché la mise en place de la règle



Concernant les familles recrutées au CMP, c'est un trouble présenté par l'enfant qui a été la sonnette d'alarme pour diminuer les écrans :

- **Hyperactivité :**

P9 : C'est surtout l'hyperactivité de mon fils.

- **Langage :**

P2 : Il y avait un retard de langage.

P3 : C'était le langage. La grande, elle ne communiquait pas bien et elle ne parlait pas bien. Elle ne parlait que par mots, elle ne faisait jamais de phrases entières. Quand c'était des exercices avec des formes elle y arrivait mais sinon elle avait du mal. Elle ne comprenait pas bien les consignes.

P13 : Le problème c'est qu'il ne parlait pas bien. On ne comprenait pas ce qu'il disait. Comme un enfant qui apprend à parler. Il faisait les mêmes sons que dans les écrans, les personnages.

- **TOC :**

P9 : Et puis il avait commencé à avoir des tocs. Il mettait ses doigts dans la bouche, il bougeait bizarrement.

- **Comportement évocateur d'un trouble du spectre autistique :**

P2 : Il ne communiquait pas, il restait dans son coin, il n'était jamais avec les autres enfants. Il a même été agressé et griffé par d'autres enfants. C'est là qu'il a commencé avec les gestes : à sauter, à taper dans les mains, à être super angoissé. Comme il ne parlait pas, il pleurait beaucoup beaucoup avant d'aller à l'école. Et il était délaissé par les autres et la maîtresse.

P7 : Entre temps on avait fait une réunion avec la directrice, sa maîtresse et la psychologue scolaire, et elles m'avaient dit avec beaucoup de pincettes que ça pouvait évoquer de l'autisme.

- **Manque de concentration :**

P4 : Oui, depuis la réunion de parents d'élèves de rentrée. Les profs ont dit que la classe était particulièrement bruyante et que ça ne parlait que de jeux. On m'a appelée plusieurs fois pour me dire "voilà Adrien manque beaucoup de concentration".

- Violence :

P12 : Non, le souci c'était avec son père et les jeux vidéo violents. Il ne parlait que du nombre de zombies qu'il avait dégommé sur le weekend, combien il en avait décapité ou égorgé etc... C'était extrêmement violent d'entendre ça de la bouche d'un gamin et petit à petit on lui a fait comprendre ça, qu'il ne parlait que de mort, de destruction, de sang, de têtes décapitées... Il sait que ce n'est pas la réalité mais il parlait quand même seulement de ça.

Concernant les familles recrutées en accueil de loisir ou à l'école, elles ont essayé d'appliquer la règle qui leur était proposée comme un défi :

P8 : En fait, ils ont lancé ça comme un défi pendant une semaine au centre aéré de mon fils, et c'est lui qui m'en a parlé. Il s'est motivé avec un copain ça m'a vraiment étonnée c'est pas son genre. Pourtant y avait pas de carotte à la fin hein ! (rire)

P11 : on l'a pris comme un défi familial. Ça change la routine ! On voulait se prouver qu'on en était capable.

b) Professionnels à l'initiative du suivi en CMP

Dans certains cas, les parents eux-mêmes avaient pris conscience d'un dysfonctionnement :

P1 : C'est le papa qui a dit qu'il fallait la rencontrer. Il me disait que par rapport aux plus grands, il n'était pas normal, il n'était pas comme les autres, il était dans son monde. Au départ je n'arrivais pas à accepter. Mais finalement, je voyais bien qu'il avait raison, qu'il y avait un problème.

Dans d'autres cas, c'était un professionnel de santé ou de l'enfance :

- Le psychomotricien :

P6 : Nous avons connu le CMP par le psychomotricien de mon fils qui avait des problèmes d'anxiété et de stress.

- Le médecin traitant :

P13 : Le problème, c'est qu'il ne parlait pas bien. On ne comprenait pas ce qu'il disait. Comme un enfant qui apprend à parler. Il faisait les mêmes sons que dans les écrans, les personnages. Donc je suis passée voir le médecin qui m'a dit de commencer un suivi avec le CMP.

- L'institutrice :

P3 : Et puis à l'âge de 5 ans pour la grande, c'est la maîtresse qui a dit qu'il y avait besoin d'un suivi et qui a pris contact avec le CMP.

P7 : Alors en fait mon fils a commencé l'école à 3 ans comme tous les enfants et il se trouve qu'au bout de deux ou trois jours la maîtresse m'a alerté sur le fait qu'il rentrait très peu en relation et qu'il ne parlait pas correctement

P14 : On est assez proches de la maîtresse de ma fille (mon aîné l'a eu aussi en moyenne section) et on a parlé plusieurs fois des écrans chez les enfants. J'étais demandeuse de conseils et peu de temps après la rentrée elle m'a parlé de cette règle que j'ai eu envie d'essayer à la maison.

c) Application de la règle des 4 pas

Après avoir pris conscience de la surexposition de leurs enfants, chaque famille a tenté d'appliquer la règle des 4 pas, sur les recommandations d'un professionnel de santé ou de l'enfance.

- Pas d'écran avant l'école :

P5 : Alors le matin, pas d'écran ça c'est acquis

P12 : Donc jamais le matin que ce soit télé, téléphone ou ordinateur.

- Pas d'écran dans la chambre :

P4 : Maintenant il n'y a plus que la télé dans le salon.

P12 : L'ordinateur n'est pas dans chambre, le téléphone ne monte pas dans sa chambre.

- Pas d'écran pendant les repas :

P5 : sous prétexte que ça n'intéresse pas Monsieur, il sort son téléphone pour jouer dessus. ça maintenant je ne lâche plus. A table, pas de téléphone. Je lui cache.

P11 : On a décalé l'heure du dîner pour que mon mari regarde les infos sans que ce soit pendant le repas.

- Pas d'écran avant de se coucher :

P10 : Le soir, on regarde moins, maintenant on prend un livre

P12 : le soir quand il rentre il ne peut se mettre à l'ordinateur, qui n'est pas dans sa chambre mais dans un bureau, qu'une fois qu'il a goûté, que les devoirs sont faits. Il a ½ ou 1h le soir pour faire des jeux qu'il aime comme Minecraft, mais après que tout le reste soit fait et juste avant le dîner.

d) Résolutions

Pour mettre en application cette règle des 4 pas dans leur quotidien, les familles ont mis en place différents types de résolutions.

- Fixer un temps d'écran à l'enfant :

P1 : il me demande combien de temps il a le droit de regarder.

P4 : Les écrans c'est quand il rentre du centre aéré, ½ h. A 19h tout est éteint

P7 : C'est maximum trente minutes par jour quand il rentre de l'école. Au bout de 30 minutes je dis "stop" parce que je vois bien que devant la télé il est comme lobotomisé, il ne m'écoute pas, ne me répond pas.

- Se débarrasser de certains écrans :

P3 : Mais ce qui a vraiment aidé, c'est quand le petit dernier a cassé la grande télé du salon avec un marteau. Pendant 3 jours il s'est fait engueuler par ses sœurs! Mais finalement ça a été une très bonne chose. C'était un écran courbé qui coûtait 1800 euros.. Mais ça fait du bien.
P6 : Le téléphone c'est simple je l'ai pris je l'ai jeté direct quand j'ai compris les dégâts que ça faisait.

- Mettre un code sur les écrans :

P1 : Depuis ce jour- là je mets un code sur mon téléphone. Il n'y a que ça qui marche.

P3 : Ensuite j'ai caché un des téléphones de la maman et on a mis un code.

- Expliquer aux enfants pourquoi cette règle :

P6 : il a fallu lui dire que je l'avais jeté et que ça n'était pas bon pour lui.

- N'autoriser les écrans que dans le salon, pour avoir un œil sur ce que fait l'enfant :

P4 : Maintenant il n'y a plus que la télé dans le salon. On regarde certaines émissions de télé-réalité ensemble et ça suffit. Ses jeux, il les fait sur la télé du salon, ça me permet d'avoir un œil sur lui. Savoir avec qui il joue.

- Décaler l'heure du repas :

P11 : On a décalé l'heure du dîner pour que mon mari regarde les infos sans que ce soit pendant le repas.

- Regarder les écrans seulement quand les enfants sont couchés :

P3 : C'est surtout moi qui joue à des jeux dessus quand je rentre le soir, quand les enfants sont couchés.

P15 : Je la mets juste pour moi le soir quand elle dort et je mets un casque. Je suis souvent toute seule donc rester toute seule devant mes 4 murs non. Je me prive la journée pour les enfants mais le soir non.

- Ne plus utiliser les écrans devant les enfants :

P2 : on a caché tous les téléphones, même pour sa sœur. On n'utilisait plus jamais devant lui les téléphones

- Confisquer ou cacher les manettes de jeu et les téléphones :

P4 : je prends la manette de son jeu,

P5 : A table, pas de téléphone. Je lui cache.

P13 : J'ai confisqué toutes les télécommandes et interdit l'ordinateur.

- Remplacer les écrans par une radio, un réveil :

P12 : Il a un radio réveil pour ne pas en avoir besoin.

- Regarder en présence d'un adulte :

P1 : Sauf quand c'est un match, dans ce cas il regarde en entier avec son papa.

P7 : La semaine dernière je l'ai emmené au cinéma, bon on était devant un écran, mais c'était vraiment une sortie, on s'est préparé, on a échangé, c'était vraiment sympa.

P10 : Ou alors s'ils regardent les informations avec nous, leur expliquer ce qu'on regarde, pour qu'au moins ça devienne une vraie activité. C'est vrai que quand ils sont devant la télé sans explications ça ne sert à rien.

- Regarder un programme précis :

P10 : Et puis maintenant on choisit vraiment ce qu'on regarde. Parfois il y a des films qui ne sont pas adaptés pour les enfants ou qui ne sont pas intéressants même dans les programmes qu'ils proposent pour les enfants, maintenant on choisit.

P12 : Il regarde la télé avec nous parfois le samedi soir. Parce qu'on est ensemble, ça devient une activité collective, on choisit le programme ensemble.

- Regarder un programme qui n'intéresse pas les enfants :

P10 : Plutôt mettre les informations, et comme mes enfants détestent les infos, ils ne vont pas rester à regarder.

- Passer des vacances sans télévision :

P10 : On a même réussi à partir en vacances en faisant un mois sans écran, rien du tout même pas de montre. Bon on était un peu coupés du monde (rires). Il y a avait tellement de choses à voir et puis il faisait beau donc finalement on n'en a pas eu besoin.

e) Nouvelles activités

Les familles ont dû mettre en place de nombreuses nouvelles activités pour occuper les enfants à la place du temps qu'ils avaient l'habitude de consacrer aux écrans.

- Jeux :

P3 : Jeux de société beaucoup. Ils jouent aux petits trains, on a installé des tableaux à craie ils jouent avec, ils jouent beaucoup entre eux, ils font des dessins, des coloriages, c'est leur activité préférée.

P7 : Mon fils vient de faire sa liste au père Noël et il a commandé plein de jeux qui vont nous occuper sans avoir besoin d'aller sur les écrans. Je vais devoir en faire des parties de Monopoly junior ! (rire)

P8 : Oui, le Monopoly. On n'y joue jamais d'habitude, mais là on a eu le temps d'en faire plusieurs parties vous imaginez.

- Lecture :

P10 : Maintenant on prend un livre, à tour de rôle on lit, d'abord avec la plus grande, puis avec son frère, donc finalement, ça prend plus de temps le coucher ! (rires) Ils veulent trop raconter leur livre, soit un livre de la maison, soit un livre de l'école. Donc finalement, si je veux être libérée à 21h30 il faut que je commence à les coucher à 19h !

P11 : Oui bien sûr, maintenant le samedi on va en famille à la bibliothèque et les filles empruntent 20 livres (c'est le maximum qu'elles peuvent prendre, elles dévalisent la bibliothèque) pour les lire le soir.

- Sport :

P4 : Il fait du judo en dehors de la maison, le sport ça le défoule, il en a besoin.

P11 : Et on les a inscrites à la gymnastique aussi. Elles sont très contentes.

P13 : Et puis il fait de l'aïkido

- Musique :

P13 : Et puis il fait de l'aïkido, du solfège, du piano et de la natation. Ça équilibre.

- Dessin :

P6 : On prend un jeu de cartes ou des dessins, ça y est c'est bon quoi.

P9 : Beaucoup de coloriages, j'ai revu tous ses jeux avec lui.

- Cuisine :

P7 : Il est content de m'aider à cuisiner

P8 : Au centre ils ont aussi organisé un atelier cuisine un soir, c'est vrai qu'on n'y pense pas, mais les enfants aiment bien, ça change.

P10 : On fait des mimes, des gâteaux, des crêpes.

- Sorties :

P8 : Cette fameuse semaine, on est sorti prendre l'air tous les soirs, et le weekend on a fait deux grandes balades, c'est très rare !

P9 : Le weekend j'essaie de sortir avec lui, faire des choses dehors, même s'il fait froid j'essaie qu'il prenne l'air tous les jours.

P12 : Jouer seul dans sa chambre, dessiner, faire des Lego, lire un livre, aller dehors, sortir le chien. (...) Et le weekend, quand il est avec nous on fait pas mal de choses, on fait des expos, on va au ciné...

- Services :

P7 : Il est content de m'aider à cuisiner, ou à étendre le linge.

P10 : Même le ménage, maintenant je leur dis, « ben comme vous vous ennuyez, aidez-moi à faire le ménage ! » Et on le fait ensemble alors qu'avant je faisais tout.

- Centre aéré :

P9 : Et puis pendant les vacances je le mets au centre aéré pour l'occuper maintenant. Il y est toute la journée donc pas du tout d'écran.

P15 : Et le mercredi je le mets au centre de loisirs toute la journée.

- Ecouter de la musique :

P2 : Il aime beaucoup les chansons, maintenant quand il veut en écouter je mets juste le son sans la vidéo sur le téléphone.

P14 : Le gros effort, ça a été le matin, pour ne pas démarrer la journée avec la télé. On a remplacé ça par de la musique. Ce matin on a chanté, on a dansé.

- Apprendre à s'ennuyer :

P12 : Et puis il doit apprendre à s'ennuyer.

- Jouer entre frères et sœurs :

P2 : Puis ensuite il laisse tout et il va embêter sa sœur (rires), il vient nous voir. Chose qu'il ne faisait jamais avant, il ne jouait jamais avec sa sœur. Ils jouent à cache-cache ensemble.

P6 : Maintenant il va jouer avec sa sœur dans sa chambre.

P15 : Et ce qui était bien aussi, c'est qu'elle s'est mise à beaucoup jouer avec ses frères et sœurs.

- Jouer avec des amis ou des voisins :

P4 : Il invite souvent des copains. Ils disent toujours non quand je leur propose parce qu'ils préfèrent largement les écrans, mais quand je ne leur laisse pas le choix, ils s'amusent très bien sans.

P5 : On a une cour en bas où il peut descendre faire de la trottinette avec le voisin.

P11 : A trois filles, elles peuvent largement trouver de quoi s'occuper sans tablette.

f) Difficultés vécues lors de l'application de la règle

Tous les parents évoquent les difficultés de sevrage de leurs enfants :

- Bêtises et colères :

P1 : Au début c'était très dur. Il n'arrêtait pas de pleurer ! C'était comme un enfant à qui on donne le sein et où on arrête d'un coup (rires). Il faisait de grosses colères.

P2 : Il a beaucoup pleuré. Il réclamait tous les matins et toute la journée. La réponse c'était toujours non, même pour papa et pour maman.

P3 : Ils ont fait beaucoup de bêtises, dessiner sur les murs, sur le canapé... Bêtises à gogo, dans tous les sens.

P15 : Elle prenait le téléphone pour qu'on lui mette les clips mais c'était non, on la laissait s'énerver elle était pas contente et après elle boudait mais on lâchait pas

- Comparaison aux copains :

P12 : C'est plus entre guillemets compliqué par rapport à ses copains. Mais c'est vrai qu'il prend le contre pieds, il leur dit "vous ne vous rendez pas compte de tout ce que vous loupez en passant trop de temps sur le téléphone moi je vais à l'établis faire de sculpture en bois, je fais du jardinage etc..." "Il essaye de valoriser ça, mais on sent bien des fois que quand même c'est un peu dur.

P12 : Oui, mais la difficulté maintenant, c'est qu'il ne soit pas trop en décalage, qu'il n'apparaisse pas trop comme un dinosaure vis à vis des autres.

- Ennui :

P4 : "maman je m'ennuie..."

P5 : Honnêtement, on a réussi pour la télé et la PS, pour le téléphone c'est un échec. Sans téléphone il a commencé à s'énerver, "mais qu'est-ce que je fais", "je sais pas quoi faire", "-

- Négociations :

P12 : Forcément il réclame plus d'écrans, notamment le weekend il essaye de négocier 2h ! Il me dit 1h30, c'est un peu comme si tu me donnais 1 bonbon et demi ! (rires). Alors je lui dit qu'on peut revenir à 1 bonbon par jour !

- La règle vue comme une punition :

P12 : Le seul problème, c'est que l'écran était vu comme une récompense. Du coup le fait de limiter les écrans ça apparaissait comme une punition.

Ils parlent également de leurs difficultés personnelles à appliquer la règle :

- **Manque de motivation au départ :**

P2 : Au départ, on s'est dit c'est pas possible, c'est trop difficile, comment on va faire.

P10 : Au tout début, quand elle nous a parlé des écrans j'ai pas vraiment prêté attention, je me suis dit bon c'est une psychologue (rires) donc discours de psychologue ! Et puis petit à petit je me suis dit qu'elle n'avait pas forcément tort.

P14 : Bon, je vous avoue, entre le moment où j'en ai entendu parlé et le moment où j'ai essayé de l'appliquer il s'est passé à peu près trois mois avant que je me motive (rire) ça n'était jamais le bon moment !

- **Gros efforts pour changer ses habitudes personnelles :**

P2 : ça a été un gros effort, on a caché tous les téléphones, même pour sa sœur. On n'utilisait plus jamais devant lui les téléphones. On a éteint la télé presque toute la journée, à part le soir pour regarder les informations. Pas plus.

P3 : C'était très difficile. Surtout pour la maman qui disait, comment je vais faire les choses de la maison ?

P14 : Ça a été difficile ! Plus pour moi que pour les enfants je pense.

- **Culpabilité :**

P4 : Ça me culpabilise de le laisser seul s'ennuyer.

g) Facilités rapportées par les familles

Plusieurs parents constatent que la mise en application est plus facile chez les petits, qui passent plus facilement à autre chose :

P2 : Au bout d'une semaine il ne réclamait plus le matin et même dans la journée. Il me demandait juste de temps en temps si le téléphone était encore cassé.

P6 : En plus c'est vrai que comme ils sont petits c'est facile à moduler.

Les enfants étaient heureux de passer du temps avec leurs parents :

P7 : En fait à cet âge les enfants préfèrent largement que leurs parents soient avec eux quand ils les retrouvent, plutôt qu'être seuls sur les écrans.

P8 : Lui, il aime beaucoup sortir dehors faire du vélo, alors remplacer les écrans par des sorties ça lui va très bien, au contraire.

P10 : Ben ils étaient contents en fait, parce qu'on faisait beaucoup plus d'activités avec eux.

Plusieurs parents expliquent que la mise en place de la règle s'est faite progressivement et naturellement :

P7 : Il s'est spontanément mis à jouer avec ses jeux.

P9 : Mais finalement ça s'est fait naturellement, petit à petit.

P14 : Franchement ça va, après on ne leurs a pas tout supprimé. (...) Les temps où je n'ai pas allumé la télé, je les ai remplacés par autre chose, donc ils n'y ont pas fait très attention en fait.

Certains enfants ont commencé la règle avec enthousiasme :

P5 : Quand ils ont proposé la règle des 4 pas à l'accueil de loisirs il avait bien compris et il m'avait dit "maman à partir d'aujourd'hui on le fait"...

P8 : Mon fils, c'est lui qui m'en a parlé. Il s'est motivé avec un copain ça m'a vraiment étonnée c'est pas son genre. Pourtant y avait pas de carotte à la fin hein ! (rire)

P11 : les filles ont tout de suite été partantes. J'en revenais pas.

Des enfants rappelaient eux-mêmes la règle aux parents :

P7 : Ça me fait penser, l'autre jour c'est lui qui m'a dit Stop, mon téléphone n'arrêtait pas de sonner, et il est venu me voir "Bon maman, soit tu décroches soit tu coupes le son !"

P10 : Et maintenant, parfois je suis sur mon portable quand je suis avec eux, et les enfants ils me disent « mais maman il faut pas ! » et parfois ils me donnent des gages ! Ils me disent de regarder les messages que si c'est des choses urgentes sinon je dois pas répondre c'est marrant ! (rires)

P11 : Le matin je n'avais même pas le droit de regarder mon smartphone ! (rire)

Certaines familles ont apprécié le changement de routine :

P8 : On a fait des trucs qu'on ne fait pas vraiment dans notre traintrain quotidien avec les écrans.

3) Après la mise en place de la règle

a) Délai d'apparition des effets positifs remarqués par les parents

Dans toutes les familles interrogées, les premiers effets positifs sont apparus entre 1 semaine et 1 mois après la diminution de l'utilisation des écrans :

P2 : C'était vraiment un gros effort de faire ça, c'était un vrai travail avec lui d'enlever les écrans. Mais en 20 jours il avait oublié.

P4 : Au bout d'une semaine ça se voit !

P6 : Oui du jour en lendemain, on a même complètement arrêté au début. Le jour où on me l'a dit je l'ai fait, et les résultats sont venus très rapidement.

P9 : Ça a été radical, et presque immédiat, en une semaine.

P15 : Et au bout de même pas 2 semaines, j'ai vu l'évolution avec Elodie.

b) Effets bénéfiques de la diminution des écrans rapportés par les parents

La plupart des parents ont observé que cela leur permettait de passer de bons moments en famille :

P7 : En coupant les écrans je me suis dit, maintenant il faut que je prenne du temps avec mon fils, que je lui parle. C'est fou qu'on puisse oublier : ça c'est la base !

P8 : Oui, on a passé des bons moments tous les trois. D'habitude les enfants vivent chacun leur vie, presque ils s'ignorent, faut dire qu'ils ont pas mal d'écart et qu'ils n'aiment pas regarder les mêmes choses. Là, j'ai découvert qu'ils pouvaient bien s'entendre, ça fait plaisir.

P8 : Franchement voir un préado apprendre le vélo à sa petite sœur qu'il embête quasi tout le temps ça fait plaisir, c'était sympa mais pour les parents c'est vrai qu'il faut plus d'énergie...

P11 : On se rend compte aussi que le temps du dîner peut devenir vraiment sympa sans la télé. Chacun raconte sa journée, on rigole ensemble. Ça n'arrivait pas souvent ça.

P14 : On a remplacé ça par de la musique. Ce matin on a chanté, on a dansé, et dans la voiture mon fils m'a dit "c'était bien ce matin !" Je lui ai demandé pourquoi, et il m'a répondu parce qu'on avait rigolé et que je ne m'étais pas énervée.

Beaucoup de familles, notamment celles ayant appliqué la règle plusieurs semaines, ont remarqué que leur enfant n'était plus "accro" aux écrans :

P1 : Et puis il était beaucoup moins intéressé par les écrans. Quand on allume maintenant, il ne regarde pas forcément.

P2 : Pendant 20 jours on a fait ça, jusqu'à ce qu'il ait oublié les écrans. Là maintenant on peut sortir le téléphone devant lui, il ne le demande plus. La télé c'est son dernier souci, il ne regarde jamais, à part pour certaines chansons.

P7 : Tout à l'heure, je parlais de la Nintendo, maintenant il fait une partie et s'arrête seul, en espérant qu'il fera mieux la prochaine fois.

Les parents rapportaient souvent que leur enfant était plus calme :

P9 : Et ça en enlevant la console maintenant j'ai la paix. Je pensais avoir la tranquillité avec ça mais en fait non. (...) Donc le fait de diminuer ça l'a quand même calmé. Je dirais à 80, 90%.

P10 : J'ai remarqué qu'ils étaient beaucoup plus apaisés et beaucoup plus calmes et aussi beaucoup plus complices.

P15 : Maintenant, quand je vais me promener je la mets plus dans la poussette. Elle s'assoit dans le bus comme un enfant normal, elle ne bouge pas de sa place, je lui tiens la main. Dans les boutiques elle n'est pas très patiente donc j'essaye d'aller vite mais du coup, maintenant je n'ai plus besoin de sortir avec la poussette, elle me tient la main et elle avance avec ses frères et sœurs.

Très souvent, les parents remarquaient une amélioration de la communication avec leurs enfants :

P2 : Oui il communique beaucoup plus maintenant, il pose des questions "pourquoi ceci, pourquoi cela", "qu'est-ce qu'on mange". On voit vraiment le progrès il a beaucoup changé.

P3 : Et on arrive beaucoup mieux à communiquer avec eux, ils font des phrases bien plus longues qu'avant !

P6 : Maintenant on peut avoir des conversations avec lui, il nous raconte ses journées à l'école. Il parle vraiment mieux, il est à l'écoute.

Dans de nombreuses familles, une nette amélioration du langage a été observée:

P2 : C'est fou tous les progrès. Au début je me disais, mon fils il ne lira jamais, il n'écrira jamais, et là il le fait !

P3 : Sur le langage aussi ils ont fait beaucoup de progrès, C'est aussi ce que nous a dit l'orthophoniste. La maîtresse nous a même proposé d'arrêter l'orthophoniste parce que ça allait beaucoup mieux.

P7 : A la fin de l'année scolaire de moyenne section, la maîtresse me disait que Maxime était un de la classe qui avait le vocabulaire le plus développé.

P15 : En 2 semaines ça y est ; elle disait des petits mots "assi" pour dire merci par exemple. (...) elle s'est mise à chanter ! Elle aime beaucoup, "petit escargot" par exemple ! Elle murmure la mélodie.

Dans plusieurs familles, les progrès scolaires ont été importants :

P1 : Et puis il sait lire et écrire. Il a de bons résultats à l'école, il écrit très bien et il se débrouille bien en maths !

P4 : des 15, des 20, des 18, les leçons qui s'apprennent plus vite.

P6 : Maintenant je ne lui mets plus parce que ça le déconcentre pour l'école après. Quand on a fait ça, on a vu qu'il y avait d'énormes progrès à l'école (...) dans son travail. Il est bien plus concentré, il comprend mieux les consignes, avant ça il avait du mal. Il y a vraiment d'énormes progrès, je conseillerais à tout le monde de faire ça.

Certains ont progressé en lecture et se sont découvert un goût pour cela :

P2 : Oui il aime bien lire maintenant ! On voit vraiment le progrès.

P10 : Ils étaient beaucoup plus demandeurs, ils me ramenaient 3 livres à lire le soir ! Et là je me suis dit, ça c'est une bonne chose.

P11 : Maintenant le samedi on va en famille à la bibliothèque et les filles empruntent 20 livres (c'est le maximum qu'elles peuvent prendre, elles dévalisent la bibliothèque) pour les lire le soir.

Une maman a observé des progrès dans l'interaction de son enfant avec les autres:

P15 : Même la psychologue elle a vu la différence. Aux RDV d'après, Elodie la regardait dans les yeux alors qu'elle le faisait pas au 1er RDV.

P15 : Et elle se mélange plus aux camarades, elle se met dans le rang avec les autres en tenant la main de son camarade alors qu'avant personne ne pouvait la toucher.

Plusieurs familles ont observé un gain de temps dans leur quotidien en diminuant les écrans... :

P11 : Le premier effet que j'ai vu et qui m'a emballé c'est le temps et l'énergie qu'on a gagné le matin.

P14 : C'est vrai, il a raison, et on a pu conclure ensemble que le matin je m'énerve souvent parce qu'ils restent scotchés devant la télé et n'obéissent pas.

... notamment car les parents bataillaient beaucoup moins avec leurs enfants :

P11 : Plus besoin de se battre pour que Laurie s'habille ou que les filles quittent la télé trois minutes pour aller se brosser les dents. Non mais vous rigolez mais ça rend les parents dingues tout ça !

P14 : Ce que j'ai surtout remarqué c'est moins de tensions le matin.

Les enfants dormaient souvent mieux... :

P2 : Il dort beaucoup mieux. Avant il se réveillait parfois vers 2h du matin et il pensait que c'était le matin. Maintenant il met toujours un peu de temps pour s'endormir mais les nuits sont mieux. En tous cas à 8h30 ils sont au lit.

P12 : Son sommeil va mieux, quand il rentre de chez son père, il se rend compte qu'il est épuisé par les écrans. Chez nous, le soir il a au moins 1/2h pour lire avant de se coucher. C'est quelque chose qu'il a appris avec nous. On a toujours ce temps de tranquillité de lecture dans son lit. Il sait que c'est un temps important et qu'il dort mieux après.

... et dans certaines familles les repas étaient moins compliqués :

P3 : Avant ils prenaient une ou 2 bouchées et c'était fini, maintenant ils finissent leurs assiettes.

P15 : Elle mange beaucoup plus de choses, avant elle était beaucoup dans les chips et les yaourts. (...) Maintenant elle mange des haricots verts, des pommes, des clémentines, des bananes.

2 familles ont observé que leur enfant était un peu moins anxieux :

P2 : Il est beaucoup moins anxieux aussi, par exemple chez le médecin ou le dentiste, il se laisse faire maintenant

P10 : J'ai surtout remarqué que ma fille elle est moins stressée. Elle faisait de l'eczéma, et finalement maintenant il y a plus rien, alors qu'avant c'était vraiment récurrent. Je sais que c'est pas dû directement aux écrans mais c'est l'accompagnement avec la psychologue je pense, qui améliore toutes ces choses.

Ces temps sans écran leur ont permis de découvrir de nouvelles activités :

P6 : En plus c'est vrai que comme ils sont petits c'est facile à moduler. On prend un jeu de cartes ou des dessins, ça y est c'est bon quoi.

P8 : il aime beaucoup sortir dehors faire du vélo, alors remplacer les écrans par des sorties ça lui va très bien au contraire. Cette fameuse semaine on est sorti prendre l'air tous les soirs, et le weekend on a fait de grandes balades, c'est très rare !

P10 : Ils étaient beaucoup plus demandeurs, ils me ramenaient 3 livres à lire le soir ! Et là je me suis dit, ça c'est une bonne chose.

Quelques parents ont observé que leur enfant était beaucoup plus autonome :

P2 : Maintenant il s'habille tout seul, il va seul aux toilettes, il se brosse les dents seul ! (...) Il met ses chaussures tout seul aussi. Et il mange tout seul ! Il débarrasse dans la cuisine et tout.

P3 : Nous pour le zeme, depuis le début on a limité. Il est beaucoup plus autonome que ses sœurs.

Deux mamans ont trouvé leur enfant plus curieux et attentif à ce qui les entoure...:

P4 : Il s'intéresse plus à ce qu'il se passe autour de lui. Sa maman existe !

P10 : Ils sont beaucoup plus curieux !

... et d'autres parents ont observé que leurs enfants avaient beaucoup plus d'imagination :

P4 : Ça reste des enfants, même un petit bâton ça peut les occuper. Ils s'occupent avec un rien

P10 : Et c'est vrai que quand on éteint la télé, ils s'occupent tout seul en fait !

P11 : Elles ont une imagination débordante !

Certains trouvent que leur enfant a gagné en dextérité, notamment en écriture :

P2 : Tout ce qui était manuel il refusait. Il ne voulait que la tablette ou le téléphone (...) Et après ça, il a commencé à écrire

P15 : Elle sait transvaser de l'eau dans des verres maintenant.

Un parent trouve son enfant plus épanoui :

P2 : Et puis aussi il est très heureux de faire plein de choses.

Un autre a remarqué que son enfant présentait moins de tocs :

P9 : C'est surtout le fait qu'il soit plus calme, moins de cris et les tocs. Ça a été radical...

Deux familles dont les enfants sont diagnostiqués TSA ont observé que diminuer les écrans permettaient d'améliorer les symptômes de cette pathologie :

P2 : L'autisme a été confirmé. Mais enlever les écrans ça a beaucoup aidé sur les symptômes. On espère avoir encore beaucoup de progrès !

P15 : Donc je ne sais pas si c'est que l'écran mais ça y est sûrement pour quelque chose, parce qu'elle a fait beaucoup de progrès avec le fait de pas les avoir. (...) On m'a dit qu'elle avait un trouble envahissant du développement, donc un trouble autistique mais après on ne sait pas quel est le degré. C'est en cours. Et puis on va voir l'évolution avec l'arrêt des écrans du coup.

c) Au-delà de la règle des 4 pas

Plusieurs familles, notamment celles suivies en CMP sont finalement allées encore plus loin que la règle des 4 pas :

P2 : Oui on l'a fait (la règle des 4 pas) mais en fait on a presque tout arrêté. On a tout arrêté d'un coup, c'était urgent. On a tout caché.

P6 : Alors comme je vous le disais, en semaine, il n'y a pas d'écran. Et on leur autorise un dessin animé le mercredi, le weekend et pendant les vacances.

P13 : Il y avait plus rien! Juste un peu la télé le samedi soir.

P15 : Parler avec Mme Duflo ça m'a fait vraiment comprendre que les écrans c'était pas bon du tout. Du coup je me suis dit bon on va voir si c'est ça et j'ai vraiment vu les progrès d'Elodie. Donc du jour au lendemain il y a avait zéro écran.

d) Difficultés persistantes

Souvent les parents expliquaient qu'il est malgré tout difficile d'appliquer la règle tous les jours et correctement :

P11 : Notre combat, c'est plutôt pas d'écran dans la chambre, parce que quand nous on regarde quelque chose sur la télé qui est dans la pièce principale, les filles prennent leur téléphone et s'installent dans leur chambre.

P14 : Pendant les repas, vous avez aussi réussi à éteindre la télé ? P14 : ça non... on y est trop attachés avec mon mari. C'est le moment où on peut s'informer, parler de l'actualité ensemble, sinon on n'a pas le temps.

De nets effets positifs dans de nombreux domaines ont donc été remarqués, mais certains parents rapportent des difficultés persistantes (manque d'attention, difficultés scolaires ou relationnelles, troubles du sommeil) :

P1 : Il a quand même besoin d'une AVS à côté pour l'aider à rester concentré mais c'est tout.

P2 : Il lui faut toujours un adulte avec lui. Pour l'aider, le corriger, l'aider à mémoriser et le guider.

P6 : Il est un peu renfermé sur lui avec les adultes. Les écrans ça n'a pas tout réglé, il faut le dire, mais bon ça on continue de travailler dessus.

P9 : Il a toujours eu du mal à s'endormir et ça n'a pas changé pour le coup. Je n'ai pas vu de différence.

P13 : Mais à l'école il n'a toujours pas d'amis, il a du mal à aller voir les autres.

e) Prise de conscience des parents

Tous les parents nous ont dit avoir pris conscience qu'une utilisation inadaptée des écrans avait des répercussions négatives sur leurs enfants :

P6 : C'est dingue le mal que ça peut faire à un enfant, ça les enferme complètement. Les jeux vidéo c'est une catastrophe, je l'ai vu par moi-même, c'est vraiment pas bon.

P11 : En plus, les dessins animés du matin sont vraiment débiles, ça rend nos enfants neuneu mais dans la routine on ne s'en rend pas forcément compte !

P15 : Et même pour ceux qui n'ont pas de problème du tout, les écrans ça les ramollit, ils sont devant l'écran, et après c'est comme s'ils devenaient bêtes en fait. Ils sont devant, la bouche ouverte et ils ne nous entendent plus, ils sont dans un autre monde.

Certains manifestaient une inquiétude concernant l'omniprésence des écrans observée autour d'eux, notamment chez d'autres enfants :

P1 : Je vois beaucoup de mamans dans le bus par exemple qui donnent leur téléphone à leur enfant quand il pleure. Moi ça me fait mal au cœur parce que je sais maintenant ce que ça fait les écrans.

P7 : Parfois, maintenant, quand je vais chez des amis, je suis affolée. Je vois tous les enfants qui jouent chacun sur son téléphone, sans même se parler. Ils crient, gigotent parce qu'ils sont à fond dans leur monde virtuel, mais ils ne parlent pas. Je suis obligée de prendre les téléphones et de leur dire qu'ils peuvent s'occuper autrement. Je suis vraiment inquiète, avec les écrans il n'y a plus de réflexion en fait.

Un parent s'inquiète également de la présence des écrans dans les écoles :

P7 : Mon problème c'est que les enfants sont devant des écrans à l'école. C'est quoi ça ? On se bat à la maison pour qu'il ne regarde qu'une demi-heure les dessins animés et on apprend le soir qu'ils ont déjà regardé un film en classe ? J'ai même appris que maintenant dans la file d'attente de la cantine, il y a une espèce de grande tablette pour que les enfants cochent s'ils y ont mangé ou pas. Vraiment je ne comprends pas.

Certains parents parlaient d'un "piège"... :

P7 : Au départ ça fait plaisir à tout le monde, l'enfant est content, le parent est tranquille, mais après ça se retourne contre nous.

P9 : C'est un piège (rires). C'est le recul qui me fait dire ça

... et décrivaient même les écrans comme un "fléau de notre époque" :

P7 : On ne s'en rend pas compte mais on est envahis par les écrans enfants comme adultes, c'est le fléau de notre époque.

Certains parents ont exprimé leur inquiétude sur le contenu des programmes regardés par leur enfant... :

P4 : Une journée entière sur internet tout seul, je ne sais pas sur quoi il peut tomber. Il commence à grandir, son corps se développe, c'est l'âge où ils veulent comprendre.

P15 : En plus ce qu'ils mettent pour les enfants à la télé c'est pas bon, les dessins animés je les trouve tellement stupides!

... et sur le fait qu'avoir un téléphone pouvait les placer dans des situations dangereuses :

P4 : Je me suis dit qu'en lui laissant un si beau téléphone j'avais mis mon fils en danger. Ça peut être une occasion de vol, de bagarre, il peut se faire taper. Alors j'ai décidé plus de portable en dehors de la maison. Il n'en a pas besoin à l'école, c'est pas une nécessité.

Une maman a exprimé son avis sur les jeux vidéo :

P5 : Ils installent des jeux sympas, construire des trucs et des machins, mais ça s'arrête jamais, c'est des jeux façon Fortnite où il faut récupérer des pièces, toujours faire plus, faire un défi quotidien pour récupérer encore plus de cadeaux...enfin ces jeux ont bien été faits quoi. Les créateurs de jeux ils ont su y faire. Et tu es obligé d'y retourner tous les jours et ça c'est chiant...

2 familles ont exprimé le fait que la diminution des écrans avait eu un effet incroyable sur leur enfant :

P7 : Moi mon expérience c'est que les écrans ont un impact incroyable, c'est pas quelque chose que j'aurais pu imaginer, je n'avais pas du tout pris conscience que les écrans avaient cet impact- là. Et je remercie le docteur Duflo parce que en réalité, ça a sauvé mon fils.

P15 : En tous cas, ou revient de loin. C'est même pas génial, c'est incroyable tous les progrès. Et tout ça en quelques mois. Et tous les jours il y a des progrès.

Certains parents constatent une "rechute" à la réintroduction des écrans :

P4 : Là, pendant les vacances, il joue plus évidemment sur le temps d'école et je vois bien qu'il redevient tête en l'air.

f) Rôle des parents

De nombreux parents nous ont dit avoir pris conscience du rôle important qu'ils avaient à jouer pour un usage raisonné des écrans à la maison.

Certains exprimaient le fait que cela relevait de leur responsabilité de parent :

P3 : Mais finalement, pourquoi on fait tout ça ? On travaille, on gagne de l'argent. Et c'est pour nos enfants. Mais leur donner quelque chose qui les empêche de bien grandir, c'est pas bien.

P6 : On travaille tous les deux donc bien sûr, c'est fatigant mais notre priorité c'est nos enfants, on n'a pas le choix. C'est notre devoir de parents de faire en sorte qu'ils soient bien et qu'ils se développent bien entre guillemets. C'est comme ça que ça marche.

P7 : Maintenant que j'ai compris ça, je trouve que j'ai le devoir d'informer les autres parents, on n'est pas des machines à acheter et on doit se demander, est ce que mon enfant a vraiment besoin de ça pour grandir ? Est ce qu'il nous faut vraiment le dernier iPhone ?

Plusieurs d'entre eux ont insisté sur le fait qu'il est important de fixer un cadre pour réguler l'utilisation des écrans :

P7 : Bon bien sûr, comme tous les enfants, parfois il essaie de repousser les limites, mais je suis là pour dire « Stop ».

P12 : Et après, au quotidien, on vit ensemble avec des écrans qui sont présents parce qu'on ne peut pas faire autrement, mais avec des règles très établies.

P13 : Il faut mettre des règles.

Pour plusieurs parents, il s'agit aussi de montrer l'exemple :

P11 : Il faut que nous les parents, on diminue notre temps devant la télé pour que ça marche. Sinon les filles ne comprendront pas. Il y a encore du boulot ! (...) je me rends compte que les premiers à devoir changer c'est nous les parents. C'est pas possible de dire à un enfant, "non éteins cet écran dans ta chambre" quand nous on est scotché à la télé ou à notre smartphone. Faut être cohérent dans l'éducation et ça c'est pas facile...

P12 : Ça demande une discipline pour les parents aussi ; Si je mangeais avec mon téléphone sur la table je ne pourrais pas lui interdire, pareil si on allumait la télé dès 7h du matin.

Quelques parents expliquent que c'est une question d'autorité avec les enfants :

P4 : Moi quand les enfants commencent à me répondre, parce que c'est une génération qui ose répondre aux adultes "c'est mon choix, je suis libre..." je réponds : "tant que tu n'as pas ton bac, que c'est moi qui te nourris et qui paye ton logement, tu ne commandes pas".

P7 : C'est nous les parents qui donnons le cap et les enfants suivent. Trop souvent, on fait l'inverse et c'est les parents qui suivent, c'est pas normal. Il faut recadrer les choses.

... et aussi de volonté :

P7 : Vraiment je pense qu'on peut le faire, il faut juste le vouloir en fait. Rien n'est impossible, quand on veut on peut ! Bien sûr il faut lutter tous les jours.

g) Conseils donnés par ces familles

Les parents interrogés proposaient de nombreux conseils tirés de leur propre expérience sur ce sujet de l'exposition aux écrans des enfants.

Presque toutes les familles ont ainsi conseillé de limiter les écrans dès le départ, en particulier les écrans nomades :

P3 : Limiter depuis le départ.

P6 : Et je conseille de mettre des règles rapidement, parce qu'après c'est trop tard.

P9 : Mais par contre, tablette, téléphone, console... il faut jamais commencer.

Une maman insiste sur le fait qu'il faut choisir ce que l'on regarde :

P10 : Et puis maintenant on choisit vraiment ce qu'on regarde, parfois il y a des films qui ne sont pas adaptés pour les enfants ou qui sont pas intéressants même dans les programmes qu'ils proposent pour les enfants, maintenant on choisit.

De nombreux parents ont dit qu'il était important de tenir dans la durée :

P6 : Bien sûr, on a vu les progrès maintenant on ne va pas s'arrêter ! On ne va pas retomber dans l'erreur.

P12 : Et c'est quelque chose de fragile. Il faut ancrer ça dans le temps, en faire de vraies habitudes.

P13 : Il faut vraiment tenir bon. Ça vaut le coup.

Il s'agit aussi selon plusieurs familles, de gérer les écrans avec souplesse... :

P6 : Bon, elle regarde la télé de temps en temps avec Bastien je ne vais pas vous mentir, parce qu'on leur laisse l'autorisation de regarder un dessin animé et pas plus. Je fais ça surtout pendant les vacances et les weekends, parce que quand il y a école il n'y a pas de télé du tout.

P7 : Maintenant il regarde de temps en temps la télé et par exemple, je ne lui interdis pas d'aller de temps en temps sur la Nintendo de ses cousins, mais il y a des règles et il les respecte.

P12 : Après, il faut quand même savoir tolérer des petits écarts c'est comme pour un régime (rires)

... et d'adapter les règles à l'âge :

P6 : Ça sera peut-être à adapter quand ils seront plus grands, on verra, mais la base on va la garder.

Partie IV. DISCUSSION

A) Forces et faiblesses de l'étude

1) Forces de l'étude

a) Sujet et choix de la méthodologie

La place des écrans chez les enfants devient un sujet de santé publique et fait l'objet de plus en plus d'articles et d'études scientifiques. Depuis 2010, plusieurs thèses françaises ont traité de ce sujet, mais aucune ne s'était encore intéressée à la diminution des écrans en tant que telle. Plusieurs méthodes de régulation des écrans existent et sont déjà utilisées par des professionnels de santé ; ce travail propose d'en approfondir une en particulier, en allant à la rencontre de parents l'ayant mise en place dans leur foyer.

La méthode qualitative, via la réalisation d'entretiens semi dirigés, permet d'explorer en détails et en profondeur la diversité des opinions et expériences des parents, premiers acteurs dans l'éducation et la bonne utilisation des écrans par leurs enfants.

b) Un travail en binôme

Le travail de thèse en binôme permet d'aller plus loin dans la réflexion scientifique. Travailler à deux, permet de prendre du recul et de porter un regard plus critique sur le travail effectué. La triangulation des données en a été optimisée, puisque ce travail en binôme a permis de réaliser une triangulation d'analyse. Cela encourage également à respecter les échéances fixées.

c) Validité interne

Cette recherche a été menée de manière rigoureuse afin de répondre au mieux aux critères de validation COREQ qui ont servi de support pour la mise en place de l'étude (détaillés dans la partie Matériel et Méthode). (66)

Le guide d'entretien était standardisé et la saturation des données a été obtenue au terme. Toutes les retranscriptions écrites ont été ajoutées en Annexe 3, afin d'illustrer les résultats. Les résultats obtenus ont été concordants lors de la triangulation des données.

Actuellement, il n'y a pas de données de la littérature qui concernent spécifiquement la diminution ou l'arrêt des écrans chez les enfants. Néanmoins, la majorité des effets des écrans qui ont été rapportés par les parents sont reconnus scientifiquement dans de nombreuses études.

d) Validité externe

Afin de généraliser au mieux les observations recueillies dans ce travail, le recrutement a été fait par échantillonnage raisonné, en ciblant des familles aux profils variés. L'échantillon est décrit le plus exactement possible dans la partie Résultats.

2) Faiblesses de l'étude

a) Choix de la méthode

Le choix d'une méthode qualitative ne permet pas d'obtenir des statistiques et de pouvoir extrapoler nos résultats à l'ensemble des médecins généralistes.

b) Biais de sélection

- Biais de recrutement :

Il existe un déséquilibre dans le recrutement : 10 familles ont été recrutées dans un CMP et seulement 5 au sein d'une école ou d'un centre de loisirs. Les enfants suivis au CMP étaient pour certains suivis pour des symptômes lourds (troubles du langage, suspicion de TDAH ou de TSA..) et ces familles avaient pour la plupart expérimenté la règle depuis plusieurs mois voire années. Tandis que les autres familles avaient appliqué la règle une dizaine de jours sous forme de défi.

La difficulté à rencontrer des structures proposant la règle étudiée explique ce déséquilibre. Ceci n'a cependant pas empêché d'obtenir la saturation des données à l'issue des quinze entretiens réalisés et a permis d'étudier la règle des 4 pas dans deux contextes différents, à court comme à long terme.

- Biais d'échantillonnage :

Une majorité des familles a été recrutée dans le CMP où exerce Madame Duflo. Ceci peut représenter un biais car, étant à l'initiative de cette règle, elle est probablement la personne la plus qualifiée pour expliquer la règle et motiver les familles à l'appliquer.

Par ailleurs, les parents recrutés étaient préalablement contactés par le professionnel qui leur a conseillé la règle (Mme Duflo pour les familles recrutées au CMP, une institutrice et un responsable de groupe de loisirs pour les autres) afin de savoir s'ils souhaitaient participer

à l'étude. Ceux qui acceptaient d'y participer étaient donc plus susceptibles d'avoir un bon lien avec ce professionnel et d'avoir apprécié la règle des 4 pas.

c) Biais d'information

- Biais de mémorisation :

Les familles recrutées au CMP avaient pour certaines mis en place la règle depuis déjà plusieurs mois voire années. Il est donc possible que leurs souvenirs concernant cette mise en place de la règle soient moins précis et moins fiables. Cependant, ce délai peut aussi être présenté comme une force car il permet d'avoir une vision sur le long terme de la faisabilité et des bénéfices de la règle des 4 pas.

- Biais de subjectivité :

Lors du recueil des données et malgré la tentative de rester la plus neutre possible, la manière d'interroger de l'enquêtrice a pu influencer le discours des personnes interrogées.

- Biais de désirabilité sociale :

L'enquêtrice étant présentée comme interne de médecine. On peut se demander si cela n'a pas influencé le discours des familles, soit dans une certaine réticence à se confier totalement, par peur d'être jugé, soit par envie de se montrer sous une facette la plus positive possible.

d) Biais de confusion

- Biais d'investigation :

Les entretiens individuels semi-directifs ne permettent pas de vérifier l'authenticité du discours des personnes interrogées (réelle mise en pratique des discours).

B) Résultats principaux

1) Avant la mise en place de la règle

Le premier élément à souligner dans cette étude qualitative est la précocité à laquelle les enfants des familles interrogées étaient exposés aux écrans. Pour plusieurs d'entre eux, l'exposition débutait dès le plus jeune âge, avant un an, et parfois dans le but d'éveiller et d'instruire les tous petits. S'il n'existe pas de réel consensus pour le moment, les recommandations existantes s'accordent toutes à dire que les écrans sont à éviter avant l'âge de 3 ans. Cet élément, connu de la plupart des professionnels de santé, semble en revanche ne pas être suffisamment relayé aux familles elles-mêmes.

Dans la majorité des familles, la télévision était allumée dès le réveil, et le restait souvent en bruit de fond, toute la journée, y compris pendant les repas et au moment de l'endormissement. Certains enfants avaient aussi accès à un écran dans leur chambre. Comme le relèvent différents articles s'intéressant au mode de consommation des écrans des enfants, les plus jeunes regardaient surtout des dessins animés et petits jeux sur tablette (y compris en langue étrangère), tandis que les plus grands étaient surtout friands de jeux vidéo, de tutoriels pour apprendre à mieux jouer, de séries et de réseaux sociaux.

Les programmes éducatifs sur écrans interactifs n'étaient utilisés que dans 2 familles interrogées, et ceux-ci ont, à terme, été délaissés par l'enfant pour des comptines et vidéos YouTube. C'est un élément auquel il faut savoir être vigilant dans l'utilisation de ces programmes éducatifs, ceux-ci pouvant être une porte ouverte à l'utilisation quotidienne et souvent importante d'autres contenus n'ayant aucune vertu éducative.

Les parents interrogés dans l'étude rapportaient de multiples justifications à la consommation d'écran au sein de leur famille. Les 5 principales raisons évoquées étaient les suivantes :

- ▶ Les écrans permettent d'occuper les enfants lorsque les parents travaillent ou afin que les parents puissent effectuer les tâches ménagères.
- ▶ Les écrans sont régulièrement utilisés pour calmer les enfants.
- ▶ L'usage excessif des écrans est souvent une habitude familiale et les parents eux-mêmes sont très exposés.
- ▶ Les familles sont peu informées des conséquences possibles sur la santé de leur enfant, d'un mésusage des écrans.
- ▶ Les parents autorisent leurs enfants à accéder aux écrans car cela demande beaucoup d'énergie de les en empêcher et de les occuper autrement.

Tous les parents rencontrés ont remarqué de nombreux effets négatifs qu'ils décrivaient comme conséquence de la surexposition aux écrans ; ceux suivis en CMP pour des symptômes lourds, comme ceux ayant appliqué la règle dans un contexte de petit défi. Certains de ces effets ont été remarqués a posteriori, après diminution de leur consommation d'écrans. Ces effets étaient les suivants :

- Agressivité, vulgarité, violence
- Agitation, hyperactivité, tics
- Fatigue et troubles du sommeil
- Troubles du langage
- Obsession pour les écrans et intérêt restreint en dehors des écrans
- Manque d'attention et de concentration
- Prise de poids
- Conflits familiaux
- Difficulté dans les interactions

Dans cette étude, aucun lien de cause à effet entre ces effets négatifs et les écrans ne peut être démontré. Cependant, les effets décrits par les parents, notamment ceux concernant le langage, l'attention, les troubles du sommeil sont des effets décrits par la littérature

disponible sur le sujet et il semble possible de parler d'une corrélation entre ces troubles décrits par les parents et les écrans.

Le terme de surexposition, choisi dans cette étude, n'est pas défini par une durée fixe d'exposition aux écrans. Quel que soit l'effet ou le risque étudié, les études s'accordent sur le fait que plus le temps d'exposition est important, et plus le risque est élevé et/ou l'effet est important. Il est donc possible de parler d'effet-dose des écrans, mais il n'est pas déterminé de seuil universel d'exposition, au-delà duquel les risques sont majorés. (67) De multiples variables sont en effet à prendre en compte : l'âge, le genre, le type d'écran et le contenu regardé, l'accompagnement dans l'usage des écrans, le niveau social...

Concernant les enfants recrutés parmi les patients de Mme Duflo, bien souvent, c'est davantage l'institutrice plutôt qu'un professionnel de santé qui alertait les familles des dangers des écrans et proposait un suivi en CMP. Pour la majorité de ces familles, c'est un retard de langage à l'entrée à l'école qui a été la sonnette d'alarme. Après 2 ans, les visites médicales obligatoires s'espacent, mais il semble important que les médecins soient de plus en plus sensibilisés sur le sujet afin qu'ils puissent rechercher de manière systématique les situations à risque ou les premiers signes d'alerte lors des visites de suivi chez les enfants de moins de 2 ans puis lors des visites annuelles par la suite.

Les familles recrutées à l'école ou au centre de loisirs se sont toutes montrées enthousiastes concernant le défi sans écran qui leur était proposé. Ce type d'initiative, lancé par de plus en plus d'écoles en France, est un bon moyen pour sensibiliser les familles au sujet des écrans et parfois permettre de changer certaines habitudes du quotidien. Plusieurs associations comme "Alerte" ou "Les chevaliers du Web" sont à l'initiative de ce type de propositions.

2) Mise en place de la règle des 4 pas

La règle des 4 pas a pu être mise en place dans chacune des familles, qu'elles soient mono ou biparentales, composées d'un ou plusieurs enfants, de parents travaillant ou non, issue de diverses origines et milieux sociaux... La diversité des familles recrutées dans cette étude vient appuyer le fait que la règle des 4 pas est applicable largement, par divers profils de foyers.

Une explication claire de l'intérêt de chaque "pas" (diminution de l'attention en classe si les écrans sont regardés le matin...) par le professionnel à l'initiative de cette démarche a permis une bonne adhésion des parents à la règle. Les parents expliquaient que malgré des points qui restaient pour certains difficiles à mettre en place, les "4 pas" permettaient de bien structurer la gestion des écrans au sein de la famille.

Chaque famille est passée par un "temps de crise", plus ou moins long, pour modifier les habitudes de chacun. Les parents s'accordaient à dire que la mise en place de la règle requérait un investissement important, du temps et de la créativité pour occuper autrement ses enfants, et de la persévérance. Ils ont rivalisé d'imagination pour appliquer le mieux possible la règle des 4 pas : code sur les téléphones, horaire de repas décalé pour ne pas être devant la télé, écrans autorisés seulement dans le salon, utilisation d'un réveil matin, ne pas

utiliser d'écran en présence de leur enfant, organisation de nouvelles activités (sport, balades, jeu de société...)

Une difficulté fréquemment abordée avec les parents dans l'application de cette règle était leur propre "addiction" aux écrans. Chez les familles qui avaient récemment tenté d'instaurer la règle des 4 pas, modifier les habitudes parentales vis à vis des écrans (allumer la télévision dès son réveil, regarder le journal télévisé ou sa série pendant le repas...) apparaissait comme un frein majeur à l'ancrage de la règle au sein de la famille.

Les entretiens ont également fait ressortir que la règle était d'autant plus difficile à mettre en place que les enfants étaient grands, les adolescents et préadolescents ayant montré plus de résistance à s'occuper autrement.

Néanmoins, bon nombre de familles ont souligné que cette expérience était parfois moins difficile que prévu. En effet la période de "sevrage" s'est globalement révélée assez courte et les premiers bénéfices de la diminution des écrans rapportés par les parents sont apparus dans un délai de une semaine à un mois selon les foyers. La rapidité d'apparition des bénéfices a conforté les familles dans leur démarche et a été source de motivation à poursuivre la règle. Cet élément peut être un argument important à avancer aux familles qui hésiteraient à se lancer.

Il est intéressant de souligner aussi que les enfants étaient heureux de passer plus de temps en famille et que dans plusieurs foyers, ce sont eux qui parfois rappelaient les règles à leurs parents. Le fait que les 4 pas concernent l'ensemble de la famille, petits et grands, semble avoir facilité leur application.

Concernant la notion d'autorégulation, selon laquelle l'enfant serait capable de stopper l'usage de l'écran quand cela est nécessaire pour lui, les entretiens ont révélé que l'attrance pour les écrans l'emporte sur cette capacité de l'enfant à se réguler. Il semble nécessaire que ce soit les parents eux-mêmes qui proposent un cadre à l'utilisation des écrans, surtout pour les plus jeunes.

3) Après la mise en place de la règle

Amélioration du langage, de l'attention, meilleurs résultats scolaires, meilleur sommeil, moins de conflits familiaux, plus de curiosité et d'autonomie... les parents rapportaient de nombreux bénéfices à la régulation des écrans.

A l'unanimité, ils s'accordaient à dire que la diminution des écrans avait amélioré les relations et la communication au sein de leur foyer. Toutes les familles racontaient avec enthousiasme les bons moments passés en famille autour de jeux ou de promenades, les rires et les discussions à table, ainsi que les jeux entre frères et sœurs.

Il est intéressant de souligner que plusieurs familles utilisaient au départ les écrans comme un moyen pour calmer l'enfant. Les entretiens révèlent que si cela calme en effet l'enfant sur le moment, car il est entièrement accaparé par celui-ci, le reste du temps est au contraire marqué par agitation et excitation. En diminuant la consommation d'écrans,

plusieurs familles ont observé que leurs enfants étaient réellement plus calmes tout au long de la journée.

Les parents des trois enfants présentant un trouble avéré (TSA ou TDAH) décrivaient une amélioration de certains symptômes, notamment agitation, interaction et langage.

Tout comme les effets négatifs des écrans évoqués supra, il convient de préciser que le lien de cause à effet entre ces bénéfices observés et la diminution des écrans ne peut être établi dans cette étude et que d'autres facteurs sont à prendre en compte. (Notamment suivi psychologique, séances d'orthophonie, mise en place d'une AVS en parallèle pour les enfants du CMP.)

Mais il faut souligner que certains de ces effets positifs remarqués par les parents après diminution des écrans sont le "miroir" des effets néfastes décrits dans la littérature. De plus, après les effets positifs perçus grâce à la diminution des écrans, certaines familles ont constaté une "rechute" à leur réintroduction, en temps de vacances notamment. Ce phénomène d'amélioration à l'éviction et de rechute à la réintroduction, souvent décrit sur le terrain par les professionnels de santé ou de l'enfance, semble en faveur d'une forte corrélation entre les écrans et les effets observés.

Pour chaque famille, la mise en place de la règle des 4 pas a permis une prise de conscience de l'impact des écrans sur la vie des enfants. Avec du recul, les parents découvraient l'absurdité de certains programmes, incompréhensibles pour leurs enfants, ou la violence de certains jeux vidéo. Cette prise de conscience était davantage marquée chez les familles où les écrans sont considérés comme une opportunité d'éveil et d'instruction pour l'enfant, un moyen d'intégration quand il s'agit de familles d'origine étrangère.

L'étude révèle que les familles ayant appliqué la règle dans un contexte de défi montraient moins de motivation à l'appliquer sur le long terme. Toutes reconnaissent leur difficulté à gérer les écrans et les bénéfices qu'apportent les 4 pas, mais n'étaient pas prêtes pour autant à changer leur quotidien en profondeur. Il semble que la règle soit mieux appliquée et ancrée dans les foyers affectés par un trouble important de l'un des enfants. La meilleure assiduité de ces familles est sans doute, en grande partie, le fruit d'un suivi régulier en CMP. Le médecin généraliste, souvent médecin de famille, pourrait donc avoir un rôle essentiel à jouer, en suivant et motivant les familles auxquelles il a proposé une diminution des écrans.

Parmi les difficultés persistantes des parents dans leur résolution de limiter les écrans pour leurs enfants, il est revenu plusieurs fois le sujet de la numérisation croissante des écoles, dès la maternelle, où tablettes tactiles et outils connectés sont utilisés comme objets ludiques pour favoriser les apprentissages. Les familles voyaient l'introduction des écrans dans le temps scolaire comme un paradoxe, à l'heure où leurs effets délétères sont sans cesse évoqués.

Ayant pris conscience de la nocivité des écrans pour leurs enfants et encouragées par les bénéfices observés rapidement chez leurs enfants, certaines familles suivies en CMP sont allées plus loin que la règle des 4 pas dans la diminution des écrans, avec parfois une éviction quasi totale de ceux-ci.

Faire preuve d'autorité, donner un cadre à l'enfant, et surtout montrer l'exemple... chaque parent a pu exprimer l'importance de son rôle et sa responsabilité dans l'usage des écrans au sein de la famille.

Par leur expérience, plusieurs avaient à cœur d'alerter leur entourage sur l'impact des écrans chez l'enfant et de montrer qu'il est possible de faire machine arrière. Chaque famille a donné à l'issue des entretiens, les conseils qu'elle aimerait donner aux parents pour lesquelles la gestion des écrans est difficile.

Les quatre conseils principaux étaient les suivants :

- ▶ Limiter les écrans dès le plus jeune âge, car il est plus compliqué de changer d'habitude une fois qu'elle est installée.
- ▶ Faire attention au contenu regardé par l'enfant : les familles insistaient notamment sur le caractère violent de certains jeux vidéo ou le caractère abêtissant de certains dessins animés.
- ▶ Tenir ces efforts dans la durée, car "cela en vaut la peine".
- ▶ Savoir faire preuve de souplesse une fois que le cadre est bien posé au sein de la famille.

C) Perspectives de l'étude

A travers l'expérience de 15 familles, cette étude met en évidence que la mise en place de petites règles simples pour diminuer les écrans peut rapidement porter ses fruits. Souvent dépassés par le succès des écrans auprès de leurs enfants, il semble que les parents aient besoin d'être accompagnés par des professionnels qui possèdent des outils à leur proposer pour fixer le cadre nécessaire. Il paraît donc essentiel qu'un maximum de professionnels soit sensibilisés à ce sujet et aient des outils pratiques à disposition (affiches, brochures, sites internet, fiches-résumés des recommandations, questionnaires d'évaluation, ...).

Des études recensant et évaluant les outils existants, pour mettre en avant les plus pertinents et utiles aux familles, aideraient les professionnels à utiliser certains outils en particulier et améliorer ainsi la prévention.

En parallèle de cette étude qualitative, il pourrait être intéressant de réaliser une étude quantitative sur l'impact de la diminution des écrans chez les enfants.

Un travail de recherche complémentaire à celui-ci pourrait explorer le point de vue des enfants.

L'ensemble de ces résultats permet d'aboutir à plusieurs propositions pour la pratique des professionnels de l'enfance, en particulier des médecins généralistes qui suivent les enfants :

- ▶ Devant l'ampleur que prennent actuellement les écrans dans la vie des enfants, il devient essentiel de prendre le temps d'aborder sérieusement le sujet avec tous les parents d'enfants suivis.
- ▶ Pour évaluer l'exposition des enfants, le médecin peut demander aux familles de compter le nombre d'écrans utilisés par les enfants et d'estimer le temps qu'ils y passent, les jours d'école et les jours de repos.

- ▶ Lorsque le médecin considère que le rythme de l'enfant n'est pas respecté et qu'il manque un cadre à l'utilisation des écrans dans le foyer, il peut expliquer et proposer la règle des 4 pas, qui s'applique à tout âge. La règle peut être lancée au départ comme un défi à relever par toute la famille.
- ▶ Lorsque l'enfant suivi présente un trouble du langage, des apprentissages, des interactions..., il convient d'entreprendre les orientations habituelles (ORL, orthophoniste, CMP...) et de proposer en parallèle une diminution des écrans, si ceux-ci tiennent une place trop importante dans le quotidien de l'enfant.

Partie V. CONCLUSION

Smartphone, tablette, télévision, ordinateur ou console de jeu, les écrans font partie du quotidien de la plupart des familles et se sont imposés dans quasiment toutes les actions humaines. Le temps passé devant les écrans par les enfants, de plus en plus jeunes, s'accroît d'année en année et semble les détourner d'autres activités jugées comme essentielles pour leur développement.

La surexposition des écrans chez l'enfant devient un sujet de santé publique qui fait l'objet d'un nombre croissant d'articles de presse, de parutions d'articles scientifiques et de recommandations appelant à plus de vigilance et de règles pour encadrer l'exposition aux écrans des enfants.

Entre ces informations parfois discordantes, le succès des écrans auprès de leurs enfants, les nombreuses sollicitations commerciales, le bon sens..., il est difficile pour les parents de se forger un avis objectif et éclairé sur la bonne attitude à adopter face aux écrans.

Plusieurs travaux de thèse ont déjà montré que, face à ces difficultés, les parents se tournaient fréquemment vers leur médecin, mais que celui-ci manquait d'outils et de formation pour pouvoir prendre part à cette prévention.

Dans le but d'aider le médecin généraliste à accompagner les familles sur ce sujet essentiel, ce travail cherchait à approfondir, à travers l'expérience de familles diverses, la mise en pratique de la règle des 4 pas : un outil simple qui permet de structurer la gestion des écrans au sein des foyers.

Les entretiens mettent d'abord en lumière les multiples raisons qui poussent à une consommation excessive d'écrans au sein des foyers, ainsi que les nombreux effets négatifs qui en découlent selon les parents.

Qu'ils aient eu recours à la règle des 4 pas par simple défi ou dans le cadre d'un suivi particulier pour un enfant présentant une difficulté, les parents ne mesureraient pas, avant de démarrer l'expérience, la nocivité des écrans pour leurs enfants. Les parents s'accordaient à dire que la mise en place de la règle requérait un investissement important, du temps, de l'imagination et de la persévérance. Une difficulté fréquemment abordée par les parents dans l'application de cette règle était leurs propres "addictions" aux écrans.

Les différents témoignages offrent ainsi une sorte de recueil des idées et astuces qu'ont trouvées les parents pour occuper autrement leurs enfants ; la majorité étant étonnée de constater la rapidité d'apparition des bénéfices à la diminution des écrans et la capacité de leurs enfants à passer à autre chose, ce qui les a encouragés à persévérer dans ce sens.

Il apparaît que la règle est d'autant plus facile à mettre en place que les enfants sont jeunes et donc plus malléables.

L'expérience de ces 15 familles aux profils variés pourra permettre au médecin généraliste d'améliorer sa connaissance de la réalité intra-familiale en s'appropriant un outil simple pour aider les familles à juguler la consommation d'écrans de leurs enfants.

Partie VI. BIBLIOGRAPHIE

1. Que regardent nos enfants ? | Ipsos [Internet]. 2015 [cité 4 mars 2020]. Disponible sur: <https://www.ipsos.com/fr-fr/que-regardent-nos-enfants>
2. ANSES. Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3). 2017 juin p. 566.
3. COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. Children, Adolescents, and the Media. PEDIATRICS. 1 nov 2013;132(5):958-61.
4. Médiamat Annuel 2019 Communiqué de presse [Internet]. 2019 [cité 2 mars 2020]. Disponible sur: <https://www.mediametrie.fr/sites/default/files/2019-12/2019%2012%2030%20M%C3%A9diamat%20Annuel%202019.pdf>
5. Gassama M, Bernard J, Dargent-Molina P, Charles M-A. Activités physiques et usage des écrans à l'âge de 2 ans chez les enfants de la cohorte Elfe. :24.
6. Junior Connect' 2017 : les jeunes ont toujours une vie derrière les écrans ! | Ipsos [Internet]. [cité 3 mars 2020]. Disponible sur: <https://www.ipsos.com/fr-fr/junior-connect-2017-les-jeunes-ont-toujours-une-vie-derriere-les-ecrans>
7. Junior Connect' 2018 - Jeunes et médias : une consommation toujours dynamique et diversifiée ! | Ipsos [Internet]. [cité 8 janv 2020]. Disponible sur: <https://www.ipsos.com/fr-fr/junior-connect-2018-jeunes-et-medias-une-consommation-toujours-dynamique-et-diversifiee>
8. Génération numérique. Etude 2019 sur les pratiques numériques des 11-18 ans. Étude réalisée en ligne du 1er septembre 2018 au 31 janvier 2019 auprès de 4060 élèves de 11 à 18 ans. [Internet]. 2019 [cité 3 mars 2020]. Disponible sur: <https://asso-generationnumerique.fr/wp-content/uploads/2019/03/Stats-janvier-2019.pdf>
9. Philippon A, Spilka S. à la fin de l'adolescence. :9.
10. Bilan 2018 et Perspectives 2019 | Syntec Numérique [Internet]. [cité 15 janv 2020]. Disponible sur: <https://syntec-numerique.fr/actu-informatique/bilan-2018-perspectives-2019-0>
11. Chonchaiya W, Pruksananonda C. Television viewing associates with delayed language development. Acta Paediatr. 2008;97(7):977-82.
12. Zimmerman FJ, Christakis DA. Children's television viewing and cognitive outcomes: a longitudinal analysis of national data. Arch Pediatr Adolesc Med. juill 2005;159(7):619-25.

13. DeLoache JS, Chiong C, Sherman K, Islam N, Vanderborght M, Troseth GL, et al. Do Babies Learn From Baby Media? *Psychol Sci.* 1 nov 2010;21(11):1570-4.
14. Kostyrka-Allchorne K, Cooper N, Simpson A. The relationship between television exposure and children's cognition and behaviour: A systematic review. *Dev Rev.* 16 janv 2017;44.
15. Madigan S, Browne D, Racine N, Mori C, Tough S. Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. *JAMA Pediatr.* 01 2019;173(3):244-50.
16. 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.
17. Zimmerman FJ, Christakis DA. Associations Between Content Types of Early Media Exposure and Subsequent Attentional Problems. *Pediatrics.* 1 nov 2007;120(5):986-92.
18. Landhuis CE, Poulton R, Welch D, Hancox RJ. Does Childhood Television Viewing Lead to Attention Problems in Adolescence? Results From a Prospective Longitudinal Study. *Pediatrics.* 1 sept 2007;120(3):532-7.
19. Lillard AS, Peterson J. The Immediate Impact of Different Types of Television on Young Children's Executive Function. *Pediatrics.* 1 oct 2011;128(4):644-9.
20. Harlé B, Desmurget M. [Effects on children's cognitive development of chronic exposure to screens]. *Arch Pediatr Organe Off Soc Francaise Pediatr.* juill 2012;19(7):772-6.
21. Pagani LS, Fitzpatrick C, Barnett TA. Early childhood television viewing and kindergarten entry readiness. *Pediatr Res.* sept 2013;74(3):350-5.
22. Hancox RJ, Milne BJ, Poulton R. Association of Television Viewing During Childhood With Poor Educational Achievement. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 1 juill 2005;159(7):614-8.
23. Adelantado-Renau M, Moliner-Urdiales D, Cavero-Redondo I, Beltran-Valls MR, Martínez-Vizcaíno V, Álvarez-Bueno C. Association Between Screen Media Use and Academic Performance Among Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 23 sept 2019;
24. American Academy of Pediatrics. Media Violence Committee on Public Education. *Pediatrics.* nov 2001;
25. Prescott AT, Sargent JD, Hull JG. Metaanalysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time. *Proc Natl Acad Sci.* 2 oct 2018;115(40):9882-8.
26. Paik H, Comstock G. The effects of television violence on antisocial behavior: A meta-analysis. *Commun Res.* 1994;21(4):516-46.

27. Wright PJ, Randall AK. Internet pornography exposure and risky sexual behavior among adult males in the United States. *Comput Hum Behav.* 1 juill 2012;28(4):1410-6.
28. Poulin R. La pornographie, les jeunes, l'adocentrisme. *Cah Dyn.* 1 sept 2011;n° 50(1):31-9.
29. Brown J, L'Engle K. X-Rated Sexual Attitudes and Behaviors Associated With U.S. Early Adolescents' Exposure to Sexually Explicit Media. *J Geriatr Psychiatry Neurol.* 1 févr 2009;36.
30. Kingston DA, Malamuth NM, Fedoroff P, Marshall WL. The importance of individual differences in pornography use: theoretical perspectives and implications for treating sexual offenders. *J Sex Res.* juin 2009;46(2-3):216-32.
31. Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev Med Rep.* 18 oct 2018;12:271-83.
32. Liu M, Wu L, Yao S. Dose–response association of screen time-based sedentary behaviour in children and adolescents and depression: a meta-analysis of observational studies. *Br J Sports Med.* oct 2016;50(20):1252-8.
33. Finne E, Bucksch J, Lampert T, Kolip P. Physical activity and screen-based media use: cross-sectional associations with health-related quality of life and the role of body satisfaction in a representative sample of German adolescents. *Health Psychol Behav Med.* janv 2013;1(1):15-30.
34. Booker CL, Kelly YJ, Sacker A. Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health [Internet].* déc 2018 [cité 9 mars 2020];18(1). Disponible sur: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5220-4>
35. Modecki KL, Minchin J, Harbaugh AG, Guerra NG, Runions KC. Bullying Prevalence Across Contexts: A Meta-analysis Measuring Cyber and Traditional Bullying. *J Adolesc Health.* 1 nov 2014;55(5):602-11.
36. Bottino SMB, Bottino CMC, Regina CG, Correia AVL, Ribeiro WS, Bottino SMB, et al. Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cad Saúde Pública.* mars 2015;31(3):463-75.
37. Carter B, Rees P, Hale L, Bhattacharjee D, Paradkar M. A meta-analysis of the effect of media devices on sleep outcomes. *JAMA Pediatr.* 1 déc 2016;170(12):1202.
38. Calamaro CJ, Yang K, Ratcliffe S, Chasens ER. Wired at a young age: the effect of caffeine and technology on sleep duration and body mass index in school-aged children. *J Pediatr Health Care Off Publ Natl Assoc Pediatr Nurse Assoc Pract.* août 2012;26(4):276-82.
39. Zhang G, Wu L, Zhou L, Lu W, Mao C. Television watching and risk of childhood obesity: a meta-analysis. *Eur J Public Health.* févr 2016;26(1):13-8.

40. de Jong E, Visscher TLS, HiraSing RA, Heymans MW, Seidell JC, Renders CM. Association between TV viewing, computer use and overweight, determinants and competing activities of screen time in 4- to 13-year-old children. *Int J Obes* 2005. janv 2013;37(1):47-53.
41. Sheppard AL, Wolffsohn JS. Digital eye strain: prevalence, measurement and amelioration. *BMJ Open Ophthalmol*. 2018;3(1):e000146.
42. Kwok SWH, Lee PH, Lee RLT. Smart Device Use and Perceived Physical and Psychosocial Outcomes among Hong Kong Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 18 2017;14(2).
43. Saxena R, Vashist P, Tandon R, Pandey RM, Bhardawaj A, Gupta V, et al. Incidence and progression of myopia and associated factors in urban school children in Delhi: The North India Myopia Study (NIM Study). *PloS One*. 2017;12(12):e0189774.
44. Page ZE, Barrington S, Edwards J, Barnett LM. Do active video games benefit the motor skill development of non-typically developing children and adolescents: A systematic review. *J Sci Med Sport*. déc 2017;20(12):1087-100.
45. Berninger VW, Nagy W, Tanimoto S, Thompson R, Abbott RD. Computer Instruction in Handwriting, Spelling, and Composing for Students with Specific Learning Disabilities in Grades 4 to 9. *Comput Educ*. 1 févr 2015;81:154-68.
46. Durkin K. Videogames and Young People With Developmental Disorders. *Rev Gen Psychol*. 1 juin 2010;14:122-40.
47. Griffiths M. The Therapeutic Use of Videogames in Childhood and Adolescence. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 1 oct 2003;8:547-54.
48. Bell V, Bishop DVM, Przybylski AK. The debate over digital technology and young people. *BMJ*. 12 août 2015;351:h3064.
49. 3-6-9-12 - Apprivoiser les écrans et grandir [Internet]. 3-6-9-12. [cité 4 mars 2020]. Disponible sur: <https://www.3-6-9-12.org/>
50. Bach J-F, Postaire E, Bernard-Delorme A. L'Enfant et les écrans: un avis de l'Académie des sciences. Paris: Le Pommier; 2013.
51. American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use [Internet]. AAP.org. [cité 4 mars 2020]. Disponible sur: <http://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>
52. Le message de l'OMS au jeune enfant : pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage [Internet]. [cité 4 mars 2020]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
53. L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans : Appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques. 2019 avr p. 27.

54. HCSP. Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. 2019 déc p. 84.
55. Protection de la jeunesse et des mineurs - CSA - Conseil supérieur de l'audiovisuel [Internet]. [cité 4 mars 2020]. Disponible sur: <https://www.csa.fr/Proteger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs>
56. carnet de santé.
57. Ministère de l'éducation nationale (2007-....), Direction de l'évaluation de la prospective et de la performance. Repères et références statistiques: sur les enseignements, la formation et la recherche : [RERS 2011. 2010.
58. Ministère de l'éducation nationale (2007-....), Direction de l'évaluation de la prospective et de la performance. Repères et références statistiques: sur les enseignements, la formation et la recherche : [RERS 2019. 2019.
59. Sénat - Compte rendu analytique officiel du 20 novembre 2018 [Internet]. [cité 24 mars 2020]. Disponible sur: http://www.senat.fr/cra/s20181120/s20181120_mono.html
60. ICD-11 - Mortality and Morbidity Statistics [Internet]. [cité 8 janv 2020]. Disponible sur: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1448597234>
61. Les 4 Pas (français) [Internet]. sabineduflo. [cité 24 mars 2020]. Disponible sur: <https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/3-questions-a-sabine-duflo-campagne-4-pas-pour-mieux-avancer/>
62. Duflo S. Quand les écrans deviennent neurotoxiques, Protégeons le cerveau de nos enfants ! Marabout. 2018. 288 p.
63. Marie-Dominique A-G, Edouard B-J, Marc-Antoine B-R, Eric B, Hélène B, Claude B, et al. L'exposition aux écrans des enfants de 0 à 6 ans: Représentations et vécus parentaux en Maine-Et-Loire.
64. Dartau M. Les parents des enfants de moins de 5 ans de Pyrénées Atlantiques sont-ils informés des dangers d'une utilisation excessive des écrans chez leurs enfants?
65. Talaron C. Prévention par les médecins généralistes de la surexposition des jeunes enfants aux écrans: modification des pratiques après sensibilisation. 2018.
66. Gedda M. Traduction française des lignes directrices COREQ pour l'écriture et la lecture des rapports de recherche qualitative. Kinésithérapie Rev. janv 2015;15(157):50-4.
67. Wu XY, Han LH, Zhang JH, Luo S, Hu JW, Sun K. The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. PloS One. 2017;12(11):e0187668.

Partie VII. ANNEXES

Annexe 1 : Règle des 4 pas

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

LES ECRANS

Pas le matin

Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.

Pas pendant les repas

Se parler
Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.

Pas avant de se coucher

Bien dormir
La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.

Pas dans la chambre de l'enfant

Savoir être seul
Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

4 S P A
Sabine

Mon enfant face aux écrans

Sabine Dufflo, psychologue clinicienne,
Centre médico-psychologique
de Noisy-Le-Grand, 93, pôle 93105.



L'écran fait partie
de notre quotidien :
travail, maison, loisirs...
L'enfant y est confronté
dès son plus jeune âge.
Il y passe un temps
de plus en plus long.

Voici quelques conseils qui
permettront à votre enfant
de s'approprier l'écran
sans en devenir captif.

4 « pas » qui
donneront le temps à
votre enfant de mettre
en place tout ce qui
est nécessaire avant
d'aborder les écrans.

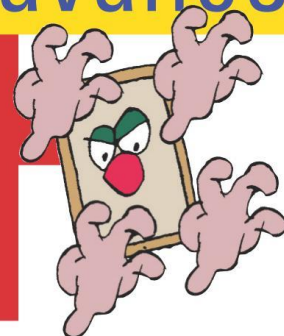
Pas
d'écrans le matin

Pas
d'écrans durant les repas

Pas
d'écrans avant de s'endormir

Pas
d'écrans dans la chambre de l'enfant

**pas pour
mieux
avancer**





1 Pas d'écrans (télévision, DVD...) le matin

* Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise bout de 15 minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires... et **qui ne parvient plus à se concentrer !**

* Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

2 Pas d'écrans durant les repas

* La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidienne aboutit à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage.

* Le contenu anxiogène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

Références

- Les 4-14 ans passent en moyenne 3 heures par jour devant les écrans. On compte 10 écrans en moyenne par foyer. Un enfant sur 3 possède une tablette (Étude Ipsos 2014 pour la chaîne Gulli).
- Ces 4 pas s'inspirent des recommandations de l'AAP (American Academy of Pediatrics) depuis 2000.
- LANDHUIS C.E et al, « Does childhood television viewing lead to attention problems in adolescence ? Results from a prospective longitudinal study », *Pediatrics*, n° 120, 2007, p. 532 et passim; n°104, 199, p. E27.
- CHONCHAYA W. et al, « Television viewing, associates with delayed language development. » *Acta Paediatr.*, n°97, 2008, pp 977 et passim.
- OWENS J. et al., « Television-viewing habits and sleep disturbance in school children », *Pediatrics*, N104, 1999, p.e 27
- PSYCHOMEDIA, 04.09.2015

3 Pas d'écrans avant de s'endormir

- * Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement.
- * L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.



4 Pas d'écrans dans la chambre d'enfant

- * La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil.
- * Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette... dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde. S'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité.
- * Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation.

Dernier conseil : RESPECTER LES LIMITATIONS D'ÂGE

L'enfant apprend... en imitant. S'il est exposé à des contenus inadaptés c'est-à-dire violents ou pornographiques, ces images produiront sur lui un effet traumatisant et excitant. Il peut développer une appétence pour ce type de contenus et parfois tenter de les reproduire. L'image violente « manipule » le cerveau émotionnel de l'enfant. Le discours secondaire du parent ou sa présence aux côtés de l'enfant durant le visionnage du film ne diminuent pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.



Mettre en place ces 4 temps sans écrans dès aujourd'hui, c'est prendre soin de votre enfant afin qu'il développe au mieux :

- ★ Son langage
- ★ Sa pensée
- ★ Son imagination
- ★ Sa capacité à être seul
- ★ Son autonomisation
- ★ La distinction entre le réel et le virtuel

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer



établissement
public de santé de
Ville-Evrard
spécialisé en santé mentale
Seine-Saint-Denis

Établissement public de santé de Ville-Evrard
202, av. Jean Jaurès
93200 Neuilly-sur-Marne
standard tél. 01 43 09 30 30
www.eps-ville-evrard.fr

Pôle-secteur 93 105
Docteur Noël Pommeputy, chef de pôle
Centre médico-psychologique Noisy-le-Grand
46, avenue Méderic,
93160 Noisy-le-Grand
tél. 01 43 03 68 01

Annexe 2 : Guide d'entretien

- 1) Les écrans pour vos enfants, vous en pensez quoi ?

- 2) Quelle place tiennent les écrans dans votre famille ?
 - Quels types d'écrans ?
 - Dans quelles pièces ?
 - A quels moments de la journée ?
 - Est ce que vous êtes satisfaits de la manière dont vous les gérez ?

- 3) Est ce que vous pouvez me raconter comment s'est passée cette période de diminution des écrans dans votre famille ?
 - Est ce que vous avez réussi à les remplacer par autre chose ?

- 4) Revenons sur ce qui a été compliqué ?
 - Le matin avant l'école ?
 - Pendant les repas ?
 - Avant de se coucher ?
 - Enlever les écrans de la chambre ?

- 5) Est ce que vous pouvez me dire si vous avez trouvé des bénéfices à diminuer les écrans pendant cette période ?

- 6) Est ce que vous allez continuer cette méthode des 4 pas ?

- 7) Est ce que vous avez quelque chose à rajouter ?

Annexe 3 : Entretiens

Entretien Famille 1

Thomas, 6 ans (CP avec AVS) suivi en CMP depuis l'âge de 18 mois, 3 autres enfants de 11 ans, 9 ans et 2 ans.

J : Que pensez-vous des écrans de manière générale ?

P1 : Les écrans moi je dis ce n'est pas bien. Thomas au début, il était tellement difficile, il n'écoutait pas, alors moi je mettais l'écran pour que je puisse faire ce que je suis en train de faire, pour qu'il se calme. Il faisait beaucoup de colères. Au début je ne savais pas que c'était mal, jusqu'à ce que je vois la psychologue, qui m'a dit d'arrêter les écrans, les tablettes, les téléphones... Et j'ai tout arrêté. Ça n'a pas été facile ! C'était trop dur pendant 2 mois. On a juste gardé la télé le soir quand le papa rentre, pour qu'il puisse regarder le foot, mais sinon la journée on n'allumait plus. Thomas jusqu'à 3 ans il parlait pas du tout, et puis il a commencé à parler, maintenant il parle bien. Il regardait beaucoup le foot, ça lui donnait envie. Avant il regardait sans me demander, maintenant il me demande avant et presque plus.

J : Donc avant d'être suivi au CMP, comment ça se passait les écrans à la maison?

P1 : Il y avait la télé, la tablette et les téléphones. Les grands ça allait, ils ne regardaient pas trop les écrans c'était surtout Thomas. Les jouets ça ne l'intéressait pas, il ne faisait que les écrans. Parfois je débranchais la télé pour ne pas qu'il l'allume, mais à 2 ans, il arrivait à la rebrancher tout seul. Il connaissait le truc.

Il jouait soit sur mon téléphone soit sur celui du papa. Le papa il avait 2 téléphones, il y en avait qui servait pour jouer avec.

La grande de 11 ans elle a un téléphone aussi, elle l'a eu cette année pour l'école, ou quand elle sort.

La télé était allumée toute la journée, et il était tout le temps soit sur le téléphone soit sur la tablette. Il restait vraiment toute la journée sur les écrans puisqu'il n'allait pas encore à l'école. Il n'y avait pas de pause. Il allumait sans me demander, il ne me posait même pas la question. Alors que maintenant il me demande l'autorisation et il me demande combien de temps il a le droit de regarder. Et j'ai mis un code sur les téléphones aussi. Toutes les mamans devraient faire ça. Je vois beaucoup de mamans dans le bus par exemple qui donnent leur téléphone à leur enfant quand il pleure. Moi ça me fait mal au cœur parce que je sais maintenant ce que ça fait les écrans. Et quand j'ai des amies qui viennent me voir j'essaye de leur en parler, de leur dire qu'il faut faire attention avec les écrans. Il y en a certaines qui écoutent d'autres moins. Je leur dis, les écrans ça empêche les enfants de parler.

J : Qu'est-ce qui vous a amené à aller au CMP ?

P1 : C'est le papa qui a dit qu'il fallait la rencontrer. Il me disait que par rapport aux plus grands il n'était pas normal, il n'était pas comme les autres, il était dans son monde. Au départ je n'arrivais pas à accepter. Mais finalement je voyais qu'il avait raison, qu'il y avait un problème.

Et on m'a envoyé un courrier aussi qui me proposait de l'emmener au CMP. J'ai gardé le courrier pendant 6 mois avant d'y aller. Il avait 18 mois quand je suis allée voir la psychologue pour la première fois.

J : Qu'est-ce qu'il avait de différent comparé à vos aînés ?

P1 : C'était un enfant qu'on ne pouvait pas lâcher, Dès qu'on le lâchait il courait partout. Il ne regardait pas quand on lui parlait, il ne répondait pas, il ne parlait pas. Il ne jouait jamais avec ses frères et sœurs, il restait toujours seul dans son coin.

Il répétait un peu les choses que disaient son frère, il faisait un peu les mêmes bruits mais c'est tout. Parfois il bouchait ses oreilles pour pas entendre. Et il avait peur de plein de choses même d'aller aux toilettes quand je mettais le produit bleu dedans par exemple !

J : Il y avait d'autres choses ? Il dormait bien la nuit par exemple ?

P1 : Oui il dormait bien, je n'ai jamais eu de problème avec ça. C'est plus le grand qui dort mal le dimanche soir.

J : Donc vous avez essayé de réduire les écrans avec la règle des 4 pas ?

P1 : Oui, on faisait surtout pas d'écrans avant l'école et en mangeant. J'ai tout arrêté en même temps : la télé, les téléphones et la tablette. Maintenant il regarde juste un peu le soir, environ 30 minutes, sauf quand c'est un match, dans ce cas il regarde en entier avec son papa.

Au début c'était très dur. Il arrêta pas de pleurer ! C'était comme un enfant à qui on donnait le sein et ou on arrêta d'un coup (rires). Il faisait de grosses colères.

Je le laissais faire sa colère et il finissait par s'arrêter et à revenir vers moi. Ça a duré 2 mois ! C'était très très long. Mais j'ai tenu, il fallait ! C'est pour son bien.

Ensuite il a commencé à jouer avec sa sœur et à parler. Maintenant il sait lire et il fait ses devoirs avec sa sœur.

J : Quels sont les effets positifs que vous avez vu sur Thomas ?

P1 : La première chose c'est le fait qu'il se mette à parler et à regarder. Et puis il était beaucoup moins intéressé par les écrans. Quand on allume maintenant, il ne regarde pas forcément. Et puis il sait lire et écrire. Il a de bons résultats à l'école, il écrit très bien et il se débrouille bien en maths ! Il a quand même besoin d'une AVS à côté pour l'aider à rester concentré mais c'est tout.

J : Et pour vos autres enfants comment ça s'est passé ?

P1 : C'était plus facile pour les autres, ils regardaient beaucoup moins. Mais par exemple quand même le dernier, on l'a retrouvé la dernière fois sous son lit avec mon téléphone, il l'avait pris et il avait réussi à aller sur YouTube tout seul ! Depuis ce jour-là je mets un code sur mon téléphone. Il n'y a que ça qui marche. Il a même pas encore 2 ans ! Il tombe que sur l'appareil photo maintenant.

J : Vous avez quelque chose d'autre à rajouter ?

P1 : Je pense que tous les parents devraient faire les 4 pas c'est vraiment très important !

Entretien Famille 2

Victor 9 ans, suivi depuis 2 ans au CMP et Amélie, grande sœur de 11 ans.

D'origine marocaine, arrivés en France lorsque Victor avait 3 ans. TSA avéré.

J : D'une manière générale, que pensez-vous des écrans ?

P2 Mme : C'est nul ! (rires)

P2 Mr : C'est pas une bonne chose, surtout pour Victor. Avant quand il regardait les écrans, on ne pouvait plus l'arrêter. C'était tout le temps la crise, les pleurs... Jusqu'à ce qu'on rencontre la psychologue. Elle a remarqué à la première consultation qu'il réclamait le téléphone.

P2 Mme : Son premier conseil ça a été d'arrêter les écrans.

P2 Mr : Oui parce que ça devenait une drogue pour lui. Il n'écrivait pas, il ne voulait pas prendre de stylo, il ne voulait pas dessiner ou faire de la peinture.

P2 Mme : Tout ce qui était manuel il refusait. Il ne voulait que la tablette ou le téléphone. Quand il a découvert les écrans il n'a plus fait que ça. Il restait seul dans sa chambre avec.

J : Avec Amélie, est ce que vous avez eu ces problèmes aussi ?

P2 Mr : Non, parce quand elle regardait, elle arrivait à s'arrêter. Elle ne faisait pas trop de crises comme lui. Donc on a fait comme a dit la psychologue, on a arrêté les écrans. C'était un peu dur, mais au bout de 1 mois, quand on est revenu la voir, il avait déjà oublié les écrans.

P2 Mme : ça a été un gros effort, on a caché tous les téléphones, même pour sa sœur. On n'utilisait plus jamais devant lui les téléphones. On a éteint la télé presque toute la journée, à part le soir pour regarder les informations. Pas plus.

P2 Mr : Pendant 20 jours on a fait ça, jusqu'à ce qu'il ait oublié les écrans. La maintenant on peut sortir le téléphone devant lui il ne demande plus. La télé c'est son dernier souci, il ne regarde jamais, à part pour certaines chansons.

P2 Mme : Il aime beaucoup les chansons, maintenant quand il veut en écouter je mets juste le son sans la vidéo sur le téléphone. Sinon s'il regarde la vidéo il va se mettre à faire des gestes et à être excité. Donc on évite le maximum possible. Mais maintenant de toute façon il ne réclame plus. Même quand il voit Amélie qui utilise son téléphone, il va venir lui dire non il faut pas ! (rires)

P2 Mr : C'est vrai que c'est pratique quand même pour les occuper, on leur donne leur téléphone pour qu'ils nous embêtent pas. Bon maintenant ils nous embêtent pour rien (rires)

P2 Mme : C'était vraiment un gros effort de faire ça, c'était un vrai travail avec lui d'enlever les écrans. Mais en 20 jours il avait oublié. Et quand parfois il réclame à nouveau, on lui dit "ah non qu'est-ce qu'elle a dit la psychologue ?"

P2 Mr : Et quand on est revenus la voir, même elle, elle était surprise !

Mme : Et après ça, il a commencé à écrire, à être avec nous, discuter, parler, poser des questions... Lire

P2 Mr : oui il aime bien lire maintenant ! On voit vraiment le progrès.

P2 Mme : Moi je trouve que les écrans d'une manière générale, chez les enfants en difficulté, ça augmente leur handicap. Ça ne fait qu'accentuer le handicap. Ils restent hypnotisés devant les écrans, ils regardent que des images qui bougent avec beaucoup de couleurs, le bruit et les sons.

J : Donc pour préciser, avant de rencontrer la psychologue, comment ça se passait les écrans ?

P2 Mme : Il y avait tout : télé, téléphone et tablette, et une DS pour la grande.

P2 Mr : Il voulait tout le temps regarder des chansons. Il sautait quand il regardait, il faisait des gestes. Et il regardait aussi des dessins animés.

J : Et quand est-ce qu'il les utilisait ?

P2 Mr : Quand il était à la maison il les utilisait toute la journée. A part le temps de manger ou de sortir parfois. Mais même là il réclamait. Il le voulait dans le bus le train, la voiture, il réclamait tout le temps.

J : Et avant l'école il regardait aussi ?

P2 Mme : Oui il regardait. Il réclamait ses chansons sur le téléphone.

J : Et les repas ? Et avant de se coucher ?

P2 Mme : Il ne mangeait qu'avec le téléphone. Toujours ses chansons ou alors les dessins animés. Il est beaucoup dans la répétition, il voulait toujours remettre en boucle les mêmes chansons. Heureusement qu'on est allés au CMP... Au départ on s'est dit c'est pas possible, c'est trop difficile, comment on va faire. Mais on a été ferme avec lui.

J : Et comment se passaient les WE ? Combien de temps passait il sur l'écran le samedi par exemple ?

P2 Mr : Si on le laissait le matin, il pouvait rester toute la journée. Même pendant les repas. On avait pris l'habitude avec sa sœur, elle avait la télé dès qu'elle voulait regarder ses dessins animés. Elle avait sa télé dans sa chambre. Mais elle arrivait à s'arrêter alors que Victor non. Dès qu'on le laisse il reste dessus.

J : Qu'est-ce qu'il regardait sur les écrans ?

P2 Mr : au début c'était la tablette rouge avec les activités puis la tablette normale, et puis les musiques et les dessins animés. Les musiques d'enfants, les comptines. Et toujours les même en boucle. Il regardait toujours la même chose.

J : Qu'est-ce qui vous a décidé à rencontrer une psychologue ?

P2 Mr : Et c'est l'école qui au départ nous a dit d'aller voir dans un CMP. Il est arrivé du Maroc à l'âge de 3ans, il ne parlait pas le français. Il a commencé à parler vers 5 ans et demi comme sa sœur. Il y avait un retard de langage. Il ne communiquait pas, il restait dans son coin, il n'était jamais avec les autres enfants. Il a même été agressé et griffé par d'autres enfants. C'est là qu'il a commencé avec les gestes : à sauter, à taper dans les mains, à être super angoissé. Comme il ne parlait pas il pleurait beaucoup beaucoup avant d'aller à l'école. Et il était délaissé par les autres et la maîtresse. On a mis du temps à connaître comment fonctionnait le système, à savoir à qui s'adresser. Et puis on est arrivés au CMP.

J : Et à cette période-là, vous arriviez, vous à interagir avec Victor ? à communiquer avec lui ? ou même avec vous c'était compliqué ?

P2 Mme : C'était pareil à la maison, il faisait les gestes aussi. On arrivait à communiquer, mais pas par la parole, par des gestes. Maintenant il parle français et arabe.

J : Et donc vous avez essayé la règle des 4 pas ?

P2 Mme : oui on l'a fait mais en fait on a presque tout arrêté. On a tout arrêté d'un coup, c'était urgent. On a tout caché. Quand il demandait le téléphone on répondait, non il est cassé, on n'en a plus. Alors il demandait à papa, qui répondait la même chose. Pareil pour la tablette. Et on a éteint la télé. Mais de toute façon elle ne l'intéressait pas parce que ce n'était pas ses comptines. Maintenant il regarde juste un peu les informations avec son papa, il pose des questions, il suit la météo.

P2 Mr : Oui il communique beaucoup plus maintenant, il pose des questions "pourquoi ceci, pourquoi cela", "qu'est-ce qu'on mange"... On voit vraiment le progrès il a beaucoup changé. Il n'y a qu'à l'école qu'ils ne voient pas le progrès pourtant tous les autres professionnels l'ont vu, la psychologue, l'orthophoniste.

Il écrit, il communique mieux mais l'école ne juge que par les leçons et tout. A la dernière réunion à l'école ils n'ont dit que des choses négatives sur lui, ils n'ont pas regardé les progrès. Pourtant je pense que ça va venir petit à petit. Il est dans une classe CLISS avec 2 AVS et une maîtresse spécialisée mais bon. Il y a juste le directeur qui le connaît bien depuis 3 ans, et qui trouve qu'en effet il y a des difficultés dans certaines matières mais qu'il a quand même beaucoup progressé.

Il lui faut toujours un adulte avec lui. Pour l'aider, le corriger, l'aider à mémoriser et le guider.

P2 Mme : Quand je travaille avec lui je dois toujours rester derrière, je ne peux pas faire autre chose en même temps. Lui rappeler les consignes, qu'il faut bien faire l'espace entre chaque mot, gommer et refaire parfois.

J : Et quand vous avez dit stop à tous les écrans, comment Victor a-t-il réagi ?

P2 Mme : il a beaucoup pleuré. Il réclamait tous les matins et toute la journée. La réponse c'était toujours non, même pour papa et pour maman. Au bout d'une semaine il ne réclamait plus le matin, et même dans la journée. Il me demandait juste de temps en temps si le téléphone était encore cassé. On répondait sans cesse la même chose. Et nous on utilisait nos téléphones que le soir quand il n'était pas là.

J : Donc vous avez tenu bon ?

P2 Mme : Oui. On lui disait c'est pour toi mon fils. Même quand il pleurait on tenait, parce que c'était pour son bien.

J : Il s'est mis à jouer, à lire ? Que faisait-il à la place des écrans ?

P2 Mr : Oui il a commencé par les puzzles avec les formes d'animaux, et les dominos. Il adore les dominos. Il jouait aussi aux cartes Pokémon, c'est son truc aussi. Et les livres. Il feuillette les livres pour regarder les images même s'il ne lit pas. Il en a toujours un ou 2 sur lui qu'il regarde de temps en temps. Puis ensuite il laisse tout et il va embêter sa sœur (rires), il vient nous voir. Chose qu'il ne faisait jamais avant, il ne jouait jamais avec sa sœur. Ils jouent à cache-cache ensemble. Par contre il ne joue toujours pas avec les autres enfants à l'école. Il est plus à l'aise avec les adultes ou sa sœur.

P2 Mme : et maintenant on peut utiliser les téléphones normalement sans lui dire que c'est cassé, il réclame plus ou alors il comprend quand on lui dit non. Il s'en fiche maintenant des écrans. Parfois on lui propose une chanson juste 10 minutes puis on arrête et il ne dit rien. Mais on lui propose rarement, on a trop peur de retomber comme avant.

J : Quel est le premier progrès que vous avez vu chez lui après avoir arrêté les écrans ?

P2 Mr : La communication. Ne plus rester tout seul. Et faire des jeux avec nous. Il nous demandait de jouer aux dominos avec nous. Puis ensuite des jeux avec sa sœur. C'est vraiment la communication. Ensuite il s'est mis à réclamer la lecture avant de dormir. Il lit avec sa maman dans sa chambre puis il vient me voir pour me dire bonne nuit et il se couche. C'est vraiment devenu une habitude.

P2 Mme : Il a aussi besoin d'une musique douce pour s'endormir, mais je ne lui mets que le son et pas l'image.

J : Quels autres progrès avez-vous vus ?

P2 Mme : L'écriture et la lecture. Et puis l'autonomie ! Maintenant il s'habille tout seul, il va seul aux toilettes, il se brosse les dents seul ! Il est beaucoup moins anxieux aussi, par exemple chez le médecin ou le dentiste, il se laisse faire maintenant. Et puis il accepte mieux les nouveaux vêtements, avant des nouvelles chaussures ou un nouveau manteau c'était impossible de lui mettre. Il met ses chaussures tout seul aussi. Et il mange tout seul ! Il débarrasse dans la cuisine et tout.

P2 Mr : on voit qu'il commence à apprendre. Il a certes 9 ans mais dans sa tête il a plus 6 ou 7 ans.

J : Et le sommeil, ça a changé quelque chose ?

P2 Mme : oui il dort beaucoup mieux. Avant il se réveillait parfois vers 2h du matin et il pensait que c'était le matin. Maintenant il met toujours un peu de temps pour s'endormir mais les nuits sont mieux. En tous cas à 8h30 ils sont au lit.

J : Et puis, il parle mieux ?

P2 Mme : Oui, beaucoup mieux... Il parle arabe et surtout français. Et il sait traduire de l'arabe au français. Depuis 1 an, il parle vraiment beaucoup mieux.

Et puis aussi il est très heureux de faire plein de choses.

C'est fou tous les progrès. Au début je me disais, mon fils il ne lira jamais, il n'écrira jamais, et là il le fait !

J : Est-ce que vous avez envie de rajouter quelque chose ?

P2 Mme : Le début était vraiment dur... Pour Victor et pour nous. Là on souffle enfin...

L'autisme a été confirmé, mais enlever les écrans ça a beaucoup aidé sur les symptômes. On espère avoir encore beaucoup de progrès !

Entretien Famille 3

3 enfants : Marion 8 ans et Sophie 6 ans, suivies au CMP depuis l'âge de 5 ans. Et un dernier de 3 ans. Famille d'origine Pakistanaise, le père travaille beaucoup, mère au foyer, qui ne parle pas du tout français.

J : Que pensez-vous des écrans de manière générale ?

P3 : Je les aime bien ! (rires) Mais je ne pensais pas que ça pouvait faire autant de dégâts sur les enfants. Ma femme est à la maison toute la journée avec les enfants. Pour trouver un peu de temps, elle les laissait devant les écrans. Et quand les enfants sont sur YouTube, c'est fini... Ils regardent des dessins animés dans toutes les langues ! C'est même pas forcément en français ! Parfois du russe, on en comprend rien du tout, ils regardent juste. Et puis à l'âge de 5 ans pour la grande, c'est la maîtresse qui a dit qu'il y avait besoin d'un suivi et qui a pris contact avec le CMP.

J : Il y avait quoi alors comme écrans chez vous à ce moment-là ?

P3 : les téléphones, les tablettes et les télé. D'ailleurs ils sont capables d'aller seuls sur YouTube avec la télé ! C'est la nouvelle génération, comme s'ils savaient déjà depuis la naissance comment il faut faire ! A partir de 2 ans, ils avaient chacun une télé dans leur chambre. Et il y en avait une dans la nôtre, et une dans le salon. Et nos téléphones et la tablette.

J : Quand est ce qu'ils utilisaient tous ces écrans alors ?

P3 : Tout le temps. Ma femme avait besoin d'avoir du temps pour faire tout ce qu'il faut faire dans la maison. Donc elle leur donnait exprès pour qu'ils soient calmes, comme ça elle pouvait faire le ménage, la cuisine, les lessives...

Dans la semaine quand ils n'allaient pas à l'école c'était vraiment tout le temps. Et ensuite quand ils allaient à l'école il y avait avant les cours, pendant les repas, vraiment tout le temps. Ils étaient accros. Si on éteignait d'un côté il cherchait de l'autre, ils allaient chercher la tablette, le téléphone de maman... Et s'ils ne trouvaient pas ils disaient "oh mais que ce que je vais faire, je n'ai rien à faire !" C'était une drogue. On a réalisé après.

Donc c'était vraiment toute la journée.

J : Qu'est-ce qu'ils regardaient alors ?

P3 : Alors, surtout les dessins animés qui ne parlent pas. Un qu'ils aiment beaucoup où le personnage ne parle pas, il fait que wahwhawha avec plein de gestes. Du coup ils faisaient pareil. Ensuite Pencil Motion c'est un stylo qui fait des dessins. C'est pas un jeu c'est un dessin animé. Pas de parole non plus. Ils aiment tout ce qui ne parle pas. Ils trouvaient ça tout seul sur YouTube. Ils regardaient aussi beaucoup les solutions des jeux vidéo ! Des explications sur Mario par exemple. Ils ont jamais joué à ça mais ils regardaient des explications sur YouTube dessus.

J : Qu'est ce qui a alerté la maîtresse à l'école ?

P3 : C'était le langage. La grande elle ne communiquait pas bien, et elle ne parlait pas bien. Elle ne parlait que par mots isolés, elle ne faisait jamais de phrases entières. Quand c'était des exercices avec des formes elle y arrivait mais sinon elle avait du mal. Elle ne comprenait pas bien les consignes. Maintenant la grande à une AVS et est suivie par une orthophoniste.

Je pense que c'est parce qu'elle regardait que des choses qui ne parlaient pas. Et puis chez nous il y avait 2 langues.

J : Il y avait des problèmes de sommeil ?

P3 : Elle regardait des vidéos très très tard le soir, alors que maintenant à 9h30 tout le monde est couché. Ils ont sommeil à cette heure-là.

J : Vous il y a des choses qui vous ont alerté ?

P3 : Non, on n'était pas inquiets au début, même sur le langage. Dans les choses du quotidien on n'avait pas réalisé. On pensait que c'était automatique et qu'au bout d'un moment le langage allait se déclencher.

Après pour le comportement, ils étaient assez énervés. Surtout lorsqu'on leurs interdisait quelque chose, ils étaient beaucoup dans l'opposition.

J : Comment s'est passé le moment ou vous avez diminué les écrans ?

P3 : C'était très difficile. Surtout pour la maman qui disait, comment je vais faire les choses de la maison ? Ils ont fait beaucoup de bêtises, dessiner sur les murs, sur le canapé... Bêtises à gogo, dans tous les sens...

On a commencé par débrancher les télé de la chambre, mais ce n'était pas suffisant. Il y avait toujours la tablette et les téléphones. Ensuite j'ai caché la tablette, mais je l'ai ressortie car ils en ont besoin pour faire leurs cours de pakistanais, c'est important pour communiquer avec les grands parents. Ensuite j'ai caché un des téléphones de la maman, et on a mis un code. Mais ils ont réussi à passer ! Je ne sais pas comment ils l'ont fait ! Mon neveu est venu une fois, et il a trouvé le mot de passe ! Il m'a dit tu n'as qu'une seule fille et moi j'ai mis son nom et ça y est ! J'ai été étonné !! Dans leur intérêt ils arrivent à tout faire ! Donc j'ai carrément interdit le téléphone. Mais ce qui a vraiment aidé, c'est quand le petit dernier a cassé la grande télé du salon avec un marteau... Pendant 3 jours il s'est fait engueuler par ses sœurs ! Mais finalement ça a été une très bonne chose. C'était un écran courbé qui coûtait 1800 euros... Mais ça fait du bien. Il reste juste une télé dans le salon. C'est surtout moi qui joue à des jeux dessus quand je rentre le soir, quand les enfants sont couchés. Les enfants les utilisent très peu, juste pour quelques dessins animés mais maximum 15-20 minutes. Après ils en ont marre.

Donc il reste que la tablette de temps en temps et un peu les dessins animés mais c'est tout. Ils ne regardent plus les écrans le matin avant l'école, ils regardent juste 15 minutes après le repas le midi mais pas pendant. Et le soir de temps en temps un peu les dessins animés. Et le weekend ils ont un peu plus de télé mais on fait quand même d'autres activités.

J : Par quoi avez-vous remplacé les écrans ?

P3 : Jeux de société beaucoup. Ils jouent aux petits trains, on a installé des tableaux à craie ils jouent avec, ils jouent beaucoup entre eux, ils font des dessins, des coloriages, c'est leur activité préférée. Et on les a inscrits à la gymnastique aussi. Elles sont très contentes.

J : Quel est le premier effet positif que vous avez vu en diminuant les écrans ?

P3 : Alors au départ, ils étaient très énervés, c'était dur à prendre en charge. Mais petit à petit ça s'est calmé. Maintenant ils ont compris et ils sont beaucoup plus calmes qu'avant. Avant par exemple on n'arrivait pas à regarder un film en paix du début à la fin, mais la dernière fois on a réussi ! Sur le langage aussi ils ont fait beaucoup de progrès, C'est aussi ce que nous a dit l'orthophoniste. La maîtresse nous a même proposé d'arrêter l'orthophoniste parce que ça allait beaucoup mieux. Mais on va quand même continuer un peu.

J : D'autres choses ont changé ?

P3 : Ils jouent beaucoup plus ensemble maintenant. La dernière fois on les a emmenés voir la Reine des neiges au cinéma et ils ont tenu tout le film ! Ça n'arrivait jamais avant. Et on arrive beaucoup mieux à communiquer avec eux, ils font des phrases bien plus longues qu'avant ! Ils mangent mieux ! Avant ils prenaient une ou 2 bouchées et c'était fini, maintenant ils finissent

leur assiette. Bon, pour aller à l'école et faire les devoirs, ils ont toujours pas envie par contre (rires).

J : Donc vous allez continuer avec ce cadre maintenant ?

P3 : Oui, mon père voulait acheter une autre télé j'ai dit non ! On va rester comme ça on est super bien. On verra quand ils auront 15-16 ans.

J : Vous auriez un conseil à donner aux parents pour mieux gérer les écrans ?

P3 : Limiter depuis le départ. On ne réalise pas au début. Ça nous facilite dans beaucoup de choses, ça nous arrange, nous fait gagner du temps, on a plus de temps pour nous. Mais finalement pourquoi on fait tout ça ? On travaille, on gagne de l'argent. Et c'est pour nos enfants. Mais leur donner quelque chose qui les empêche de bien grandir c'est pas bien.

Nous pour le 3eme, depuis le début on a limité. Il est beaucoup plus autonome que ses sœurs. Beaucoup moins dépendant et intéressé.

Entretien Famille 4

Maman séparée d'origine algérienne, vit seule avec son fils Adrien (5ème)

M : pour commencer, est-ce que vous pouvez me raconter comment ça se passait à la maison avec les écrans, avant la mise en place de la règle ?

P4 : Avant dès qu'il rentrait à la maison il se collait devant l'écran. Et c'est toujours plus, "après maman s'il te plait je finis la partie", tu ne peux plus les décoller. En tant que maman on est faible devant les enfants et on les laisse, et ça va trop loin. Moi j'ai vu son comportement changer, sa façon de parler, il parle mal en jouant et y a certains mots devenus banals, j'entendais des putains à longueur de journée, c'est devenu un mot commun.

M : Pour votre fils c'était que les jeux ?

P4 : Oui surtout les jeux, internet pour travailler. Et il regarde des vidéos sur les jeux, qu'est-ce qu'il faut faire pour gagner. Avant il s'intéressait à plein de choses, il regardait des vidéos de chanteur, de match, maintenant c'est devenu le jeu le jeu le jeu. Après il sait que je suis derrière lui, alors il ne traîne pas trop sur internet.

M : Et est ce qu'il a ses écrans à lui ?

P4 : Alors il a sa DS, on partage une tablette, et il a son téléphone portable mais il n'a pas le droit de sortir avec depuis qu'il se l'est fait voler l'année dernière à l'école. Ça a fait une histoire pas possible. Je me suis dit qu'en lui laissant un si beau téléphone j'avais mis mon fils en danger. Ça peut être une occasion de vol, de bagarre, il peut se faire taper. Alors j'ai décidé plus de portable en dehors de la maison. Il en n'a pas besoin à l'école, c'est pas une nécessité.

M : Maintenant depuis la rentrée scolaire vous avez mis en place la règle des 4 pas c'est ça ? Est-ce que vous pouvez me raconter comment ça s'est passé ?

P4 : Oui, depuis la réunion de parents d'élèves de rentrée. Les profs ont dit que la classe était particulièrement bruyante et que ça ne parlait que de jeux. On m'a appelée plusieurs fois pour me dire "voilà Adrien manque beaucoup de concentration". A la rentrée il a même osé

demander à son prof quelle heure il est parce qu'il avait hâte de rentrer à la maison pour jouer il me l'a avoué, le jeu le jeu le jeu, ils sont obsédés. Ça m'a fait un déclic, j'ai compris qu'on pouvait plus continuer comme ça.

Bon la télé ça a été facile il s'y intéresse pas. Moi le matin j'allumais automatiquement la télé pour faire un peu de bruit, sans trop regarder, mais mon fils même si ça l'intéresse pas il reste scotché, à n'importe quoi. Ça peut être Oui-Oui sur Gulli, il va regarder alors qu'il est en 5ème et qu'il n'aime pas. "Adrien bouge-toi, prend ton petit déjeuner, habille toi..." on perd un temps fou. C'est fini tout ça. En plus je payais de l'électricité alors que je la regardais pas. A midi non plus, on ne l'allume plus parce que ça le déconcentre pour l'après-midi. Les écrans c'est quand il rentre du centre aéré, 1/2 h. A 19h tout est éteint. Et on n'en meurt pas. Nous on a grandi sans et on a été très heureux.

M : oui effectivement...

P4 : Quand Adrien il joue je n'existe pas. Maman n'est pas là. Dès que je lui demande d'éteindre pour aller se doucher ou travailler il me répond "Maman je veux te parler, je veux rester avec toi, je suis tout le temps seul". "Mais quand tu jouais à la Play, moi j'étais là, j'étais disponible." Il m'est arrivé de lui dire : "Adrien je vais faire 3 courses". Et une fois partie il me cherche partout et m'appelle sur mon portable, "mais maman t'es sortie ??". Même pas il m'entendait. Parfois il ne se souvenait même pas s'il avait mangé, il était obligé de me demander. Ça lui a fait prendre du poids d'ailleurs. Pourtant c'est pas les jeux de société qui manquent chez nous, et il invite souvent des copains. Ils disent toujours non quand je leurs propose parce qu'ils préfèrent largement les écrans, mais quand je ne leurs laisse pas le choix ils s'amuse très bien sans. Ça reste des enfants, même un petit bâton ça peut les occuper. Moi quand les enfants commencent à me répondre, parce que c'est une génération qui ose répondre aux adultes "c'est mon choix, je suis libre..." je réponds : "tant que tu n'as pas ton bac, que c'est moi qui te nourris et qui paye ton logement, tu ne commandes pas. Ça ne te plaît pas, tu peux aller chez ton père, maintenant tu es grand. Je n'ai plus peur pour toi, tu sais demander à manger et t'habiller." Eh ben il ne bronche plus.

M : Je reviens à la règle, à table pas d'écran ?

P4 : Non plus d'écran, ça le déconcentre vraiment trop, ça me fait peur. Je découvrais sans arrêt des papiers à signer trop tard, des infos qu'Adrien n'avait pas retenues. Pendant un mois il ne m'a pas dit qu'il fallait que j'achète un livre d'exercice d'anglais pour l'école. Il a fallu que sa prof m'appelle en direct ! Là pendant les vacances il joue plus évidemment que sur le temps d'école, et je vois bien qu'il redevient tête en l'air.

M : Et dans sa chambre ?

P4 : Avant il avait la PS dans la chambre. Parfois je m'endormais et il pouvait rester à jouer jusqu'à plus de minuit alors qu'il y avait école le lendemain. Maintenant il n'y a plus que la télé dans le salon. On regarde certaines émissions de télé-réalité ensemble et ça suffit. Ses jeux il les fait sur la télé du salon, ça me permet d'avoir un œil sur lui. Savoir avec qui il joue, et vous n'imaginez pas comme ils sont grossiers entre eux, j'en viens à reprendre les autres enfants que j'entends.

M : Comment ça ?

P4 : Ils jouent ensemble en ligne, et s'ils ne mettent pas les écouteurs mais sur haut-parleur, on entend tout ce qu'ils se disent. Ils se traitent de f... de p... ! Ça va trop loin, je lui ai interdit de jouer avec certains pour ça.

M : Oui je comprends ! Et est-ce que vous avez déjà vu des bénéfiques depuis que vous avez renforcé les règles à la maison ?

P4 : des 15, des 20, des 18, les leçons qui s'apprennent plus vite, le petit qui m'écoute. Au bout d'une semaine ça se voit !

M : Ah oui, dès la 1ère semaine vous avez vu ces changements ?

P4 : Oui bien sûr, c'était des heures et des heures qu'il restait bêtement devant un écran. J'avoue c'est pratique pour occuper son enfant, surtout quand on travaille. Maintenant que je prends la manette de son jeu, il n'arrête pas de m'appeler au travail "Maman quand est-ce que tu rentres, maman je m'ennuie..." c'est pas facile, ça me déconcentre. Ça me culpabilise de le laisser seul s'ennuyer. C'est pour ça que j'ai décidé de le mettre au centre aéré le mercredi. Une journée entière sur internet tout seul, je ne sais pas sur quoi il peut tomber. Il commence à grandir, son corps se développe, c'est l'âge où ils veulent comprendre. Moi je lui fais peur avec internet, je lui dit qu'il y a plein de virus, qu'on peut me prendre mes codes, me vider le compte. Il sait que s'il a besoin de savoir quoi que ce soit, je lui répondrai.

M : Oui à cet âge la communication avec son enfant semble être crucial.

P4 : on essaye en tout cas. Je me rends compte qu'en limitant les écrans on se parle plus. Il s'intéresse plus à ce qu'il se passe autour de lui. Sa maman existe !

M : D'ailleurs, par quoi avez-vous remplacé tous ces temps où il n'est plus devant un écran. Vous m'avez déjà parlé du mercredi où il va au centre aéré.

P4 : Ce qu'il préfère c'est aller à la piscine. Ça marche à tous les coups. Les sorties avec les copains aussi. Les balades c'est pas son truc. On a beau habiter à Toulon, il n'aime pas la plage, c'est dommage. Remarquez moi non plus...Et aussi en ce moment c'est la mode des toupies à l'école, c'est marrant il peut y jouer des heures, ça m'arrange ! Il fait du judo en dehors de la maison, le sport ça le défoule, il en a besoin. Tout ça, ça le décolle des écrans.

Entretien famille 5

Maman seule, avec son fils Nathan 13 ans (5ème)

M : Pour commencer est ce que vous pouvez me dire un peu ce que vous pensez des écrans à la maison pour votre enfant ?

P5 : Moi je suis pour, mais enfin sans en abuser quoi, c'est comme tout... à petites doses.

M : Et quel est à peu près votre rythme, qu'est-ce que votre fils fait sur les écrans à la maison ?

P5 : Vu que le soir il rentre à 19h15 - 19h30 normalement il a droit à une heure d'écran. Mais il gratte toujours, il suffit que je fasse pas attention, il ne s'arrête pas tout seul.

M : Oui il ne s'arrête pas de lui-même c'est ça.

P5 : Des fois oui des fois non, mais surtout non. Et ça c'est difficile, c'est difficile à gérer, "mais après je fais quoi, je m'ennuie. Aller me coucher je veux pas..." c'est la génération des enfants qui s'ennuient sans téléphone. Ils installent des jeux sympas, construire des trucs et des

machins, mais ça s'arrête jamais, c'est des jeux façon Fortnite où il faut récupérer des pièces, toujours faire plus, faire un défi quotidien pour récupérer encore plus de cadeaux... enfin ces jeux ont bien été fait quoi. Les créateurs de jeux ils ont su y faire. Et tu es obligé d'y retourner tous les jours et ça c'est chiant...

M : Je comprends bien... Ça c'est le soir, et le weekend comment ça se passe ?

P5 : J'avoue c'est un peu comme il veut. Il y a quand même une partie du temps où on doit faire des révisions. Ça j'ai du mal à gérer, parce que les révisions à la maison c'est très dur. Je demande souvent de l'aide à ma voisine d'en bas. On est en conflit avec les devoirs moi et Nathan. Ça passe plus. Heureusement l'aide aux devoirs me sauve la mise. Comme je suis seule avec lui c'est dur à gérer des fois. Le weekend je sais qu'il faudrait sortir. Alors le samedi on sort difficilement parce que je travaille jusqu'à 16h. Le dimanche quand il fait beau de temps en temps, mais il emmène son téléphone, même si on va chez des amis, au cas où il s'ennuie.

M : Il a son téléphone ?

P5 : Oui il a un téléphone à lui pour le collège, en cas d'urgence et pour avoir Pronote dessus. Parce que maintenant les profs ils ne prennent plus le temps de dicter les devoirs, ils disent "regardez sur Pronote". Parfois il y a quelques trucs sur son agenda, mais la grande majorité est sur Pronote.

M : Donc il est obligé d'aller sur son téléphone pour travailler ?

P5 : Oui et c'est pas tout, dans beaucoup de devoirs il y a des liens YouTube des fois, en musique, en histoire. Il y a des power point à faire pour les exposés. Maintenant tu vas à l'école, t'es obligé d'avoir internet, donc après il font un peu ce qu'ils veulent.

M : Oui j'imagine qu'aller sur Pronote c'est la tentation pour aller sur d'autres sites après.

P5 : Le truc c'est que quand t'es seule, par exemple je suis à la maison, je vais aller étendre une lessive, ou faire du ménage par exemple, pendant une demi-heure ou une heure, je vais pas aller toutes les 5 minutes "qu'est-ce que tu regardes", "qu'est-ce que tu fais", c'est pas gérable, c'est pas possible. Je suis obligée de lui faire confiance.

La règle il la connaît, il sait depuis longtemps qu'il faut arrêter les écrans une heure avant de se coucher, le médecin lui avait dit, il lui avait même fait un peu peur. Quand ils ont proposé la règle des 4 pas à l'accueil de loisirs il avait bien compris et il m'avait dit "maman à partir d'aujourd'hui on le fait"... mais ça tient 2 jours. En même temps moi ce que je veux surtout, c'est qu'il n'y ai pas de baisse de résultats. A la fin du trimestre il a toujours une super moyenne. Et vous voyez, moi du moment où il rentre à la maison à 19h, qu'il a fait ses devoirs, que tout est prêt tout est signé etc. il a un peu quartier libre. Pour moi le plus important c'est l'école.

M : Du coup pour en revenir à cette règle des 4 pas, comment vous l'avez vécue ?

P5 : Honnêtement, on a réussi pour la télé et la PS, pour le téléphone c'est un échec. Sans téléphone il a commencé à s'énerver, "mais qu'est-ce que je fais", "je sais pas quoi faire", "- Prends un livre Nathan" "-j'arrive pas maman" "-regarde tous les livres qu'on a pour toi dans la bibliothèque". Il arrive pas, il est bourré d'énergie, c'est une puce. Il arrive pas à se poser. Il est jamais fatigué. Sauf le matin où c'est la galère pour le lever. Là je lui dis que s'il se couchait plus tôt il aurait plus de facilité à se lever, et là il s'énerve. Je joue le rôle de la maman chiant, et moi je joue les 2 rôles en plus c'est pas facile.

M : D'accord. Et il a eu la volonté d'appliquer la règle alors ?

P5 : Oui il a eu la volonté. Alors le matin, pas d'écran ça c'est acquis. Ni télé ni téléphone, à part pour vérifier quelque chose sur Pronote, depuis qu'une fois on s'est levé pour partir à l'école à 8h alors que le collège avait mis un mot sur Pronote la veille à 22h pour dire qu'il n'y avait pas sport et qu'on pouvait arriver qu'à 10h.

M : Ah oui, ça implique d'être vraiment très souvent connecté alors.

P5 : Oui moi j'avoue j'y suis 10 fois par jour. Parfois même au boulot je suis là en train de vérifier s'il n'y a pas une note qui est sortie...je suis devenue accros. Enfin bref, le matin zéro écran c'est acquis, par contre le soir, arrêter une heure avant de se coucher j'ai du mal. Je sens bien que ça le rend nerveux.

M : Et pendant les repas ?

P5 : Alors pendant les repas la télé est allumée, mais j'ai réussi à lui arrêter le téléphone. Parce que sous prétexte que ça n'intéresse pas Monsieur, il sort son téléphone pour jouer dessus. Ça maintenant je ne lâche plus. A table, pas de téléphone. Je lui cache. Par contre ma série pendant le dîner j'y tiens trop.

M : Et dans la chambre ?

P5 : Nous on n'a qu'une chambre donc c'est pas facile. Lui il dort au-dessus de moi sur un lit mezzanine. La télé elle n'est pas dans la chambre, mais la PS je peux pas faire autrement. On ne peut pas mettre les 2 dans le salon.

M : Et du coup, depuis que vous avez fait ces modifications de règle vis à vis des écrans, est ce que vous y trouvez des bénéfiques ? ou des inconvénients ?

P5 : C'est sûr que c'est bénéfique, mais faut qu'on trouve des idées. Parce que Nathan sans écran il s'énerve, "et qu'est-ce que je vais faire, et je m'ennuie, je sais pas quoi faire...". Des fois le weekend dès qu'il se lève c'est ça. "Oh tu viens de te lever, calme-toi, pour l'instant on prend le petit déjeuner..." S'il y a quelqu'un à la maison un ami ou un voisin c'est différent, il arrive à se motiver. Et heureusement qu'il est à l'accueil de loisirs le soir et le mercredi. Il fait ses devoirs, il se dépense.

M : Et est-ce que vous pensez que vous allez poursuivre ces petites règles ?

P5 : Oui depuis la semaine des 4 pas, pas d'écran le matin et pas de téléphone à table, ça j'y tiens. Faut qu'il arrive à comprendre que des fois c'est bien de s'ennuyer, c'est là que tu commences à penser à plein de choses. Moi je peins, j'adore, ça me fait m'évader.

Mon gros défi maintenant c'est le weekend. Depuis 6 mois je travaille le samedi de 9h à 16h, et Nathan il reste toute la journée tout seul devant les écrans. Il va parfois même pas prendre le temps de s'arrêter pour aller aux toilettes ou pour déjeuner si je l'appelle pas. Il perd complètement la notion du temps.

M : Oui je comprends, l'enfant seul a du mal à se limiter ...

P5 : C'est ça. Du coup je vais déjà essayer de gérer les dimanches où je suis là. Il faut que je lui propose des jeux de société, des sorties. On a une cour en bas où il peut descendre faire de la trottinette avec le voisin. Même si c'est 1/2 heure, 1 heure, c'est déjà ça. A l'accueil de loisirs ils ont organisé un atelier cuisine, c'est une bonne idée la cuisine. Bon sortir tout seul il est trop peureux. Même acheter le pain de l'autre côté de la rue il veut pas. Pourtant je peux le surveiller

de ma fenêtre hein. Avec un copain pas de souci, mais tout seul il ne fera rien. Je crois que je l'ai trop fait flipper quand il était petit à lui dire de faire attention aux hommes, aux femmes, on peut lui proposer de la drogue... Après moi je préfère qu'il ait peur plutôt qu'il soit trop à l'aise comme certains gamins. Bon à part ça, il a plein de jeux, mais je sais pas il grandit, il a plus envie. C'est la préadolescence, il commence à avoir du répondant c'est pas facile tout ça.

Entretien Famille 6

Bastien 6 ans (CP) suivi au CMP depuis 1 an. Une petite sœur de 2 ans.
Couple marié, les deux parents travaillent.

M : De manière générale qu'est-ce que vous pensez des écrans pour vos enfants ? Comment faisiez-vous avant ?

P6 : Alors je vais vous dire la vérité, mon fils a regardé les écrans assez tôt. On l'a mis devant la télé très tôt, avant un an, et j'ai fait une grosse erreur, c'est de lui donner un ancien téléphone à moi. Souvent il regardait ses dessins animés dessus.

Pour sa petite sœur c'est différent, elle a deux ans, donc elle grandit avec les règles qu'on a mises en place pour son frère l'année dernière. Je ne veux pas refaire la même erreur, donc elle, elle n'a pas d'écran du tout. Bon, elle regarde la télé de temps en temps avec Bastien je ne vais pas vous mentir, parce qu'on leur laisse l'autorisation de regarder un dessin animé et pas plus. Je fais ça surtout pendant les vacances et les weekends, parce que quand il y a école il n'y a pas de télé du tout.

M : D'accord, on va revenir un peu plus tard sur ce qu'il se passe maintenant à la maison. D'abord est ce que vous pouvez m'expliquer comment vous en êtes venus à rencontrer une psychologue ?

P6 : Nous avons connu la psychologue par le psychomotricien de mon fils qui avait des problèmes d'anxiété et de stress. Il m'avait conseillé de trouver une psychologue pour l'aider et trouver la cause de son stress et du fait qu'il se renferme dès que ça ne va pas dans son sens. J'ai donc contacté le CMP qui m'a orienté vers cette psychologue qui pouvait nous voir assez rapidement. Elle a tout de suite posé la question des écrans, c'est son truc (rire) et effectivement mon fils regardait beaucoup la télé. Elle m'a dit d'essayer de diminuer les écrans en m'expliquant pourquoi la télé n'était pas bonne. Elle m'a vite convaincue ! En une séance j'avais envie de tout jeter.

M : Du jour en lendemain vous avez réussi à diminuer les écrans ?

P6 : Oui du jour en lendemain, on a même complètement arrêté au début. Le jour où on me l'a dit je l'ai fait, et les résultats sont venus très rapidement. Le téléphone c'est simple je l'ai pris je l'ai jeté direct quand j'ai compris les dégâts que ça faisait. Pour Bastien ça a été dur parce qu'il me demandait son téléphone à chaque fois donc il a fallu lui dire que je l'avais jeté et que ça n'était pas bon pour lui. Ça me faisait mal au cœur au début, mais après il a vite compris, ça lui est passé vite.

M : Et quelles sont les règles à la maison maintenant ?

P6 : Alors comme je vous le disais en semaine il n'y a pas d'écran. Et on leur autorise un dessin animé le mercredi, le weekend et pendant les vacances. Ils le savent, quand c'est fini ils vont jouer. Bon bien sûr des fois Bastien essaie d'en demander un peu plus et ça nous arrive de craquer. On lui met un petit épisode de 5 minutes. Mais ça n'arrive pas souvent, il fait sa vie, il joue.

M : Et donc pas d'écran non plus le matin avant l'école, ni pendant les repas ?

P6 : Non le matin il n'y a pas de télé, avant je lui mettais. Maintenant je ne lui mets plus parce que ça le déconcentre pour l'école après. Quand on a fait ça on a vu qu'il y avait d'énormes progrès à l'école. Même à la maison et dans notre entourage. On voyait bien que quand il est devant un écran il est dans son monde, complètement déconnecté. Maintenant on peut avoir des conversations avec lui, il nous raconte ses journées à l'école. Il parle vraiment mieux, il est à l'écoute. Madame Duflo a pu voir les énormes progrès qu'il a fait depuis qu'on a supprimé tout ça.

M : D'accord, et vous avez remarqué d'autres bénéfiques, ça a joué sur son problème d'anxiété ?

P6 : En fait il est stressé par rapport à l'école, ça c'est un autre truc. Il a subi des maltraitances par une maîtresse en arrivant à l'école donc du coup il est un peu renfermé sur lui avec les adultes. Les écrans ça n'a pas tout réglé, il faut le dire, mais bon ça on continue de travailler dessus avec Madame Duflo. C'est un gros problème il ne parle plus aux grands, il a du mal à se confier aux maîtresses, il n'a plus confiance quoi. Mais sinon dans son travail il est bien plus concentré, il comprend mieux les consignes, avant ça il avait du mal. Il y a vraiment d'énormes progrès, je conseillerai à tout le monde de faire ça.

M : Maintenant il a trouvé d'autres occupations ?

P6 : Oui heureusement. Maintenant il va jouer avec sa sœur dans sa chambre, il joue avec ses jouets, c'est vrai qu'avant il ne le faisait pas du tout, il restait sur son téléphone. Il me dit lui-même "Maman je vais jouer dans ma chambre" je suis contente de voir qu'il sait s'occuper.

M : Et pour vous ça n'a pas été trop dur de changer ces habitudes ?

P6 : De toute façon c'était pour l'avenir de notre fils. Dès lors qu'on comprend que ça leur fait du mal on essaie de trouver autre chose de les occuper autrement. En plus c'est vrai que comme ils sont petits c'est facile à moduler. On prend un jeu de carte ou des dessins, ça y est c'est bon quoi. Bon après tout ça c'est pas facile, on essaye de notre côté avec mon mari d'être plus avec eux parce que sinon ils ne communiquent pas. On travaille tous les deux donc bien sûr c'est fatigant mais notre priorité c'est nos enfants, on n'a pas le choix. C'est notre devoir de parents de faire en sorte qu'ils soient bien et qu'ils se développent bien entre guillemets. C'est comme ça que ça marche.

M : C'est courageux de vous y être mis ! Vous comptez garder ses règles ?

P6 : Bien sûr, on a vu les progrès maintenant on ne va pas arrêter ! On ne va pas retomber dans l'erreur. Ça sera peut-être à adapter quand ils seront plus grands on verra, mais la base on va la garder.

M : Vous avez quelque chose d'autre à rajouter ?

P6 : C'est dingue le mal que ça peut faire à un enfant, ça les enferme complètement. Les jeux vidéo c'est une catastrophe, je l'ai vu par moi-même, c'est vraiment pas bon. Et je conseille de mettre des règles rapidement, parce qu'après c'est trop tard.

Entretien Famille 7

Maxime, 5 ans (GS) suivie en PS par psychologue. Maman seule.

M : Pour commencer, est ce que vous pouvez me raconter comment vous gériez les écrans avec votre enfant avant de prendre la décision de les diminuer ?

P7 : En fait pour dire ce qui est, moi j'ai commencé très tôt à mettre mon fils devant les écrans, avec des animations et des chansons pour le calmer. Il avait même pas un an. Parce que j'avais besoin de faire des choses sans l'avoir en permanence avec moi, qu'il soit calme. C'était pratique, je le mettais devant la télé ou mon téléphone portable pour qu'il regarde les dessins animés, je gagnais du temps.

M : Oui j'imagine bien. Et est ce qu'il avait des écrans à lui ?

P7 : Non, non, c'était le téléphone de maman ou la télé. C'est déjà pas mal !

M : Et comment vous en êtes venu à diminuer les écrans alors ?

P7 : Alors en fait mon fils a commencé l'école à 3 ans comme tous les enfants et il se trouve qu'au bout de deux ou trois jours la maîtresse m'a alerté sur le fait qu'il rentrait très peu en relation et qu'il ne parlait pas correctement. Tout de suite on m'a demandé de consulter au CMP pour voir s'il n'avait pas un problème parce que du point de vue du langage, il n'était pas du tout dans l'évolution "normale" des enfants qui rentrent à l'école. C'est comme ça qu'on m'a orientée vers le CMP, d'où ma rencontre avec le docteur Duflo.

M : Vous vous ne nous en étiez pas forcément rendu compte de tout ça avant qu'il ne rentre à l'école ?

P7 : Non, parce qu'il était suivi par un pédiatre qui m'expliquait que l'évolution est différente d'un enfant à un autre, donc ça ne m'alertait pas. L'école a été ma sonnette d'alarme.

M : D'accord, du coup arrivés au CMP, Mme Duflo vous a proposé la règle des 4 pas ?

P7 : Au départ quand je suis arrivée chez Mme Duflo elle m'a posé les mêmes questions que vous "comment ça se passe chez vous", et je lui ai expliqué comment je faisais, et l'inquiétude de la maîtresse devant Maxime qui ne parlait pas encore. Entre temps on avait fait une réunion avec la directrice, sa maîtresse et la psychologue scolaire, et elles m'avaient dit avec beaucoup de pincettes que ça pouvait évoquer de l'autisme. Du coup Mme Duflo m'a expliqué qu'on allait arrêter les écrans complètement pendant deux semaines et voir ce que ça donne.

M : C'était radical sa demande, vous avez réussi ?

P7 : Oui, au bout de deux semaines on a été la voir, il a commencé à s'exprimer un peu plus. En fait il ne réclamait pas vraiment la télé, il jouait à ses jeux et sans s'en rendre compte il a commencé à communiquer avec nous, et on a fait ça pendant 2 mois. A chaque fois qu'on allait voir le docteur Duflo il avait fait des progrès en communication.

M : D'accord, et comment s'est passée cette période de changement, vous avez réussi à couper directement les écrans ?

P7 : Oui on a tout arrêté du jour au lendemain, honnêtement la première journée il s'est un peu ennuyé mais il était ravi qu'on joue avec lui, et il s'est spontanément mis à jouer avec ses jeux. Il ne réclamait pas la télé plus que ça. En fait à cet âge les enfants préfèrent largement que leurs parents soient avec eux quand ils les retrouvent, plutôt qu'être seul sur les écrans.

M : Et comment occupez-vous tout le temps qu'il passait devant les écrans alors?

P7 : Le weekend j'essaie de sortir avec lui, faire des choses dehors, même s'il fait froid j'essaie qu'il prenne l'air tous les jours. A la maison je lui propose facilement un jeu de société, un cache-cache... Il est content de m'aider à cuisiner, ou à étendre le linge. Tout ce qui ne le focalise pas sur la télé est bon à prendre en fait.

M : Et donc vous me disiez qu'une fois tout ça mis en place, vous avez rapidement vu une amélioration ?

P7 : Oui c'est allé très vite, et je ne le vois pas que sur mon fils. Par exemple ma cousine qui vit à Martigues, son fils à 2 ans et demi à arrêter de lui parler, il ne racontait plus rien à ses parents alors qu'il était assez bavard au départ. Tout le monde s'est inquiété et je lui ai parlé des écrans. Elle m'a expliqué que depuis qu'elle avait repris le travail, il allait chez la nounou qui le mettait devant la télé, et il continuait à la maison parce qu'il aimait beaucoup ça. Eh ben comme pour mon fils, le fait d'arrêter les écrans ça lui a fait reprendre ses progrès de langage. La télé ça les scotche, leur cerveau se met en off. Malheureusement on a nos vies aujourd'hui qui font qu'on travaille, on bouge beaucoup. On n'est pas tout le temps avec nos enfants, ils vont chez la nounou, on ne sait pas quand ils regardent et quand ils regardent pas. Moi mon expérience c'est que les écrans ont un impact incroyable, c'est pas quelque chose que j'aurais pu imaginer, je n'avais pas du tout pris conscience que les écrans avaient cet impact-là. Et je remercie le docteur Duflo parce que en réalité ça a sauvé mon fils, tout le monde pensait qu'il était autiste. Il ne parlait pas, il faisait beaucoup de gestes bizarres.

A la fin de l'année scolaire de moyenne section, la maîtresse me disait que Maxime était un de la classe qui avait le vocabulaire le plus développé. En coupant les écrans je me suis dit, maintenant il faut que je prenne du temps avec mon fils, que je lui parle. C'est fou qu'on puisse oublier ça c'est la base ! Maintenant il s'exprime très bien, comme un petit adulte.

M : Maintenant votre fils est en grande section, vous en êtes où maintenant par rapport aux écrans ?

P7 : Après il a fallu quand même travailler sur le fait qu'il réclame de temps en temps les écrans c'est normal il grandit, il voit les copains. Maintenant il regarde de temps en temps la télé et par exemple, je ne l'interdis pas d'aller de temps en temps sur la Nintendo de ses cousins, mais il y a des règles et il les respecte. Bon bien sûr comme tous les enfants parfois il essaie de repousser les limites, mais je suis là pour dire Stop.

Ça me fait penser, l'autre jour c'est lui qui m'a dit Stop, mon téléphone n'arrêtait pas de sonner, et il est venu me voir "Bon maman, soit tu décroches soit tu coupes le son !"

M : Alors quelles sont ces règles ?

P7 : C'est maximum trente minutes par jour quand il rentre de l'école. Au bout de 30 minutes je dis stop parce que je vois bien que devant la télé il est comme lobotomisé, il ne m'écoute pas, ne me répond pas. Bien Sûr pas de télé en mangeant, pas d'écran, rien du tout, pas avant d'aller

à l'école. Il connaît bien le cadre. Après le weekend ça peut aller jusqu'à 1h - 1h30 ça dépend mais je dirais qu'il s'occupe bien, il joue. Tout à l'heure je parlais de la Nintendo, il fait une partie et s'arrête seul, en espérant qu'il fera mieux la prochaine fois. La semaine dernière je l'ai emmené au cinéma, bon on était devant un écran, mais c'était vraiment une sortie, on s'est préparé, on a échangé, c'était vraiment sympa.

M : Oui j'imagine...

P7 : Parfois maintenant quand je vais chez des amis je suis affolée. Je vois tous les enfants qui jouent chacun sur leur téléphone sans même se parler. Ils crient, gigotent parce qu'ils sont à fond dans leur monde virtuel, mais ils ne parlent pas. Je suis obligée de prendre les téléphones et de leur dire qu'ils peuvent s'occuper autrement. Je suis vraiment inquiète, avec les écrans il n'y a plus de réflexion en fait. Et c'est nous les parents les responsables. Si l'enfant a une tablette entre les mains, il ne se l'est pas achetée tout seul. Au départ ça fait plaisir à tout le monde, l'enfant est content, le parent est tranquille, mais après ça se retourne contre nous. Maintenant que j'ai compris ça, je trouve que j'ai le devoir d'informer les autres parents, on n'est pas des machines à acheter et on doit se demander, est ce que mon enfant a vraiment besoin de ça pour grandir ? Est ce qu'il nous faut vraiment le dernier iPhone ? Mon fils vient de faire sa liste au père Noël et il a commandé plein de jeux qui vont nous occuper sans avoir besoin d'aller sur les écrans. Je vais devoir en faire des parties de Monopoly junior ! (rire)

M : Et vous-même en tant que parent j'imagine que ça change votre utilisation des écrans, vous vous y êtes facilement mise ?

P7 : Honnêtement quand j'arrive c'est un peu speed, j'ai parfois à peine le temps de lui faire la lecture le soir, parler un peu, l'endormir, et après une fois que j'ai terminé tout ça et qu'il dort je prends du temps pour moi et je me pose devant la télé. J'arrive à la regarder quand il n'est pas là. On ne s'en rend pas compte mais on est envahi par les écrans enfants comme adultes, c'est le fléau de notre époque ; Aujourd'hui j'ai un problème de cervicales à force d'être penchée sur mon smartphone. Même s'installer confortablement devant l'ordinateur pour faire quelque chose on ne le fait plus parce que ça prend trop de temps.

M : Est-ce que vous avez des choses à rajouter ?

P7 : Vraiment je pense qu'on peut le faire, il faut juste le vouloir en fait. Rien n'est impossible, quand on veut on peut ! Bien Sûr il faut lutter tous les jours. Je donne toujours cet exemple quand ils veulent déménager, les parents s'interrogent toujours, "est ce que notre enfant va pouvoir s'adapter...", on s'inquiète beaucoup...", mais en réalité les enfants s'adaptent. C'est nous les parents qui donnons le cap et les enfants suivent. Trop souvent on fait l'inverse et c'est les parents qui suivent, c'est pas normal. Il faut recadrer les choses.

Moi j'ai grandi en Afrique jusqu'au Bac, et à l'époque on n'avait pas grand-chose, on arrivait à jouer et à être créatifs. Il n'y a pas de raison pour que la nouvelle génération n'en soit pas capable !

M : Je comprends bien...il y a eu un grand décalage.

P7 : C'est exactement ça, et je vais vous raconter mon problème en ce moment. Comme je vous le disais l'école a été ma sonnette d'alarme, et vraiment je l'en remercie. Mon problème c'est que les enfants sont devant des écrans à l'école. C'est quoi ça ? On se bat à la maison pour qu'il ne regarde qu'une demi-heure les dessins animés et on apprend le soir qu'ils ont déjà regardé un film en classe ? J'ai même appris que maintenant dans la file d'attente de la cantine, il y a une espèce de grande tablette pour que les enfants cochent s'ils y ont mangé ou pas. Vraiment

je ne comprends pas. Et il n'est qu'en grande section, il paraît que c'est pire après. Vraiment ça me fait peur.

Entretien Famille 8

2 enfants : Arthur 13 ans (5ème) et une sœur en CP (7 ans).
Maman seule, ne travaille pas.

M : Pour commencer, est ce que vous pouvez me raconter comment vous gériez les écrans avec votre enfant avant d'essayer de les diminuer avec la règle des 4 pas ?

P8 : Ben chez nous je vous avoue, il n'y a jamais eu trop de règle, la télé est toujours allumée, presque je ne la considère plus comme un écran, ça fait partie des meubles. On la regarde ou on la regarde pas, c'est pareil.

M : Je comprends, et est ce qu'il y a d'autres écrans à la maison ? Tablette, téléphone, DS...

P8 : Oui on a une tablette où les enfants peuvent aller, surtout la petite pour regarder les dessins animés, et Arthur a son smartphone depuis le CM2. Il passe des heures sur YouTube surtout, des trucs d'ado, il est complètement scotché. Je vous raconte pas pour arriver à le faire travailler ! La petite elle n'a pas de téléphone, elle va facilement sur le mien ou celui de son grand frère.

M : D'accord, et vos enfants pouvaient tout utiliser comme ils le voulaient ? Vous n'y voyiez pas d'inconvénient ?

P8 : Oui comme ils veulent c'est à peu près ça. Bon quand on va se coucher je demande à Arthur de charger son smartphone dans la cuisine, pour qu'il ne passe pas la nuit dessus, mais souvent je m'aperçois qu'il est allé le récupérer. Vous savez en tant que parent il y a une heure où on n'a plus vraiment la force de se battre... La petite elle va plus facilement aller jouer avec ses jeux, mais son temps dessins animés c'est sacré !

M : Et comment vous en êtes venu à cette règle des 4 pas alors ?

P8 : En fait ils ont lancé ça comme défis pendant une semaine au centre aéré de mon fils, et c'est lui qui m'en a parlé. Il s'est motivé avec un copain ça m'a vraiment étonnée c'est pas son genre. Pourtant y avait pas de carotte à la fin hein ! (rire)

M : Et vous avez accepté ce défi ?

P8 : Oui, c'était plutôt marrant. Bon ça ne veut pas dire qu'on l'a bien fait parfaitement, mais on a essayé en tout cas. Je ne vais pas vous mentir, la télé chez nous c'est une présence vous voyez. Je vous l'ai dit, on ne la regarde pas forcément, mais on a beaucoup de mal à l'éteindre. C'est mon fils qui nous a motivé. Lui il aime beaucoup sortir dehors faire du vélo, alors remplacer les écrans par des sorties ça lui va très bien au contraire. Cette fameuse semaine on est sorti prendre l'air tous les soirs, et le weekend on a fait deux grandes balades, c'est très rare !

M : Super ! et ça vous a plu ?

P8 : Oui, on a passé des bons moments tous les trois. D'habitude les enfants vivent chacun leur vie, presque ils s'ignorent, faut dire qu'ils ont pas mal d'écart et qu'ils n'aiment pas regarder les mêmes choses. Là j'ai découvert qu'ils pouvaient bien s'entendre, ça fait plaisir. Bon je vous avoue que c'est quand même pas facile de sortir dans le froid tous les soirs, j'étais pas toujours enchantée, mais ils étaient tellement contents que ça fait oublier la fatigue et le froid.

M : Oui j'imagine ! Et est-ce que vous ou les enfants avez trouvé d'autres occupations pour combler le temps devant les écrans ?

P8 : Oui, le Monopoly. On n'y joue jamais d'habitude, mais là on a eu le temps d'en faire plusieurs parties vous imaginez. Au centre ils ont aussi organisé un atelier cuisine un soir, c'est vrai qu'on n'y pense pas, mais les enfants aiment bien, ça change.

M : Est-ce que vous avez trouvé des bénéfiques à passer du temps sans écran ?

P8 : Ben comme je vous l'ai dit, ce qui nous a plu c'est de faire des choses en famille. On a fait des trucs qu'on ne fait pas vraiment dans notre traintrain quotidien avec les écrans. Franchement voir un préado apprendre le vélo à sa petite sœur qu'il embête quasi tout le temps ça fait plaisir, c'était sympa mais pour les parents c'est vrai qu'il faut plus d'énergie... Au moins on a vu qu'on en était capable c'est déjà pas mal.

M : Si je ne me trompe pas, cela fait maintenant quasiment un mois que cette semaine des 4 pas est passée, est ce que vous avez continué ? Où en êtes-vous par rapport aux écrans maintenant ?

P8 : Je ne vais pas vous mentir, non on ne suit pas la règle des 4 pas comme on l'a fait pendant la semaine. Vous savez moi je suis toute seule, je peux pas tout faire. On va dire que ça nous a donné des bonnes idées de quoi faire ensemble, les balades et les jeux ça marche bien.

M : Oui je comprends, c'est exigeant. Qu'est-ce que vous trouvez le plus difficile dans cette règle ?

P8 : Honnêtement ? Je sais pas, on a trop l'habitude de la télé, ça occupe les enfants. Tout est difficile. Peut-être le plus facile ça serait de pas l'allumer le matin, parce que c'est souvent la course.

M : Est-ce que vous avez des choses à rajouter ?

P8 : Non je ne crois pas... Mais c'est bien cette règle, je l'ai dit aux animateurs du centre d'ailleurs, les familles on a besoin de défis comme ça. Je pense que les enfants seraient partants pour le refaire, une semaine vous voyez.

Entretien Famille 9

Tim 7 ans 1/2 en CE1, suivi au CMP depuis 2 ans. 1 sœur de 14 ans et un frère de 13 ans.

J : Que pensez-vous des écrans de manière générale ?

P9 : C'est un piège (rires). C'est le recul qui me fait dire ça. En fait, ça joue un peu le rôle de nourrice. On a des choses à faire, on est débordé et tout, on leur dit ok, vas-y tu peux regarder un peu, mais en fait on se laisse vite emporter ! De 20 minutes ça passe à 1h puis de 1h ça passe à 2 etc... Bon j'avais toujours un peu donné des règles. Par exemple la console ça n'a toujours

été que les vacances. Enfin avant qu'ils passent au collège, là ça a été un peu plus compliqué, et c'est devenu tous les weekends. Le grand il est en 4eme maintenant, et par exemple quand il est rentré ce midi, il était tout seul à la maison, je crois qu'il a joué un petit peu. Mais pour le petit c'est vraiment que de vacances à vacances.

J : Comment se passait exactement la gestion des écrans avant d'être suivi au CMP ?

P9 : La télé, mais bon, c'est mon mari qui l'accapare le plus souvent, et il ne regarde que des émissions d'animaux (rires). Il est là le soir et souvent dans la journée, pendant ses pauses au travail, donc elle est allumée aussi entre midi et 2 ou dans l'après-midi. Donc les enfants la regardent le soir quand ils rentrent, peut-être un peu moins depuis qu'il y a des devoirs.

J : D'autres écrans ?

P9 : En 6eme ma fille a eu un téléphone, offert par son oncle, pas par moi et une tablette à elle. Et c'est vrai qu'en 6eme je leur a offert un ordinateur. Et mon fils de 13 ans, il a ramassé de l'argent et il s'est acheté sa tablette il y a quelques mois. Et puis les consoles de jeu.

J : A quels moments utilisaient-ils tous ces écrans ?

P9 : Pour les grands, c'est vraiment depuis qu'ils sont au collège qu'il y a tous ces écrans, avant il n'y avait que la télé. Sinon, le matin j'ai toujours évité les écrans et la télé, il paraît que ce n'est pas bien pour retenir après. Un moment j'avais même coupé complètement la télé, je l'avais débranchée. Je me souviens je l'ai rallumée le jour de la mort de Johnny Halliday, pour voir les cérémonies. Donc parfois il y a des périodes où je la coupe. Elle est présente mais elle est débranchée. Et ça c'était bien avant le CMP.

J : Donc finalement ils regardaient assez peu les écrans à part le soir c'est ça ?

P9 : Oui c'est ça, et puis quand même plus le samedi soir ou le dimanche, au moins 3h.

J : Et que regardent-ils ?

P9 : Les grands, ils regardent Netflix. Mon fils il aime bien les mangas, il regarde One Piece. Ma fille de temps à autre elle regarde une série. Ah oui et en ce moment ils regardent les marseillais (rires). Les 2. Ils regardent 1 épisode par jour. Et puis sinon c'est surtout le téléphone. Snap avec les copains et les copines.

Pour le petit il n'a que la télé. Il regarde YouTube souvent, avec des vidéos d'explication de jeux. Et puis la console de jeu. Le grand il en fait souvent mais pas de manière régulière. Le petit c'est pendant les vacances.

J : Donc il y a eu une période où vous avez essayé de diminuer les écrans ?

P9 : En fait je le faisais un peu par périodes. Et puis quand j'ai rencontré la psychologue je l'ai fait plus sérieusement pour le petit. Pour les grands c'est vrai que je n'ai pas trop essayé de réguler.

J : Qu'est-ce qui vous a décidé à diminuer les écrans pour Tim ? C'est l'école qui vous en a parlé ?

P9 : Non pas du tout, j'ai des enfants qui ont un très bon niveau scolaire. Tim il écrivait un peu mal mais il a un très bon niveau. C'est surtout l'hyperactivité de mon fils. Et puis il avait

commencé à avoir des tocs. Il mettait ses doigts dans la bouche, il bougeait bizarrement, et j'ai remarqué que quand j'ai vraiment mis le turbo pour diminuer les écrans, les tocs ont disparus. En fait on pense que les écrans ça les apaisent. C'est vrai, c'est un moment agréable les écrans ou de jouer à Mario ! Qui n'a pas joué à Mario franchement ? Moi en tous cas je jouais ! Mais pour mon fils ça l'excitait. Ça doit dépendre des enfants, mais lui il veut toujours être gagnant, il a tendance à s'énerver quand il perd, il pleure, il crie. Et ça en enlevant la console maintenant j'ai la paix. Je pensais avoir la tranquillité avec ça mais en fait non. En plus quand il joue avec des copains, des copains qu'il connaît hein, on les entend se parler avec les écrans et tout, non c'est pas agréable. Donc le fait de diminuer ça l'a quand même calmé. Je dirais à 80, 90%.

J : Sur le sommeil est ce que ça a changé quelque chose ?

P9 : Non, il a toujours eu du mal à s'endormir et ça n'a pas changé pour le coup. Je n'ai pas vu de différence.

J : Quand vous avez diminué les écrans pour Tim comment ça s'est passé ?

P9 : C'était dur, il a un peu pleuré. Et son frère il lui disait attend nous quand on avait ton âge on avait le droit que de vacances à vacances ! Mais finalement ça s'est fait naturellement, petit à petit. Ça n'a pas été si difficile, parce que je lui ai quand même autorisé plus ou moins YouTube de temps en temps donc ça allait. Il regardait un peu le soir et un peu le weekend. Et pendant le repas quand même il y a parfois un petit dessin animé, surtout le mercredi. Parfois ils l'allument et ils la regardent pas, ça m'énerve ça, on dirait qu'ils en ont besoin.

J : Par quoi avez-vous remplacé le temps gagné sans la console ?

P9 : Alors beaucoup de coloriages, j'ai revu tous ces jeux avec lui. On a beaucoup de jeux de société. Le problème c'est qu'il y a une différence d'âge entre les enfants. Donc il s'occupe plus tout seul. Il lit. Mais bon c'est vrai qu'il lit des livres sur les jeux vidéo. Là c'est un livre sur Fortnite. C'est un vrai livre, c'est pas une BD. Il le prend même à l'école. Donc voilà un peu de tout. Ah oui et il se déguise aussi, avec une cape il joue au fantôme et tout. Parce que pour Noel il veut le nouveau jeu de Mario et les fantômes. Donc c'est vrai que c'est souvent lié aux jeux vidéo.

J : D'autres effets positifs d'avoir diminué les écrans ?

P9 : C'est surtout le fait qu'il soit plus calme, moins de cris et les tocs. Ça a été radical, et presque immédiat, en une semaine. Il est passé de 11h par semaine à à peu près 4h, bon parfois un peu plus à cause du weekend. Et puis pendant les vacances je le mets au centre aéré pour l'occuper maintenant. Il y est toute la journée donc pas du tout d'écrans.

J : Si vous aviez un conseil à donner aux parents que diriez-vous ?

P9 : Ne jamais commencer à acheter les écrans... Vraiment. Juste la télé, parce qu'on a quand même besoin d'avoir des infos et il y a parfois des choses bien. Mais par contre, tablette, téléphone, console il faut jamais commencer. Le téléphone c'est la peur qui me l'a fait l'acheter. Pour les trajets seuls.

Entretien Famille 10

2 enfants : Alice 10 ans (CM1, a redoublé une fois) suivie depuis 2 ans au CMP et un petit frère de 6ans (CE1)

J : D'une manière générale, que pensez-vous des écrans pour les enfants ?

P10 : Après, nous sommes des parents qui travaillons beaucoup donc finalement à un moment donné quand on doit faire tout ce qu'il y a à faire, on a tendance à utiliser les écrans pour les occuper, c'est pratique, on ne va pas se le cacher. Le temps de faire le ménage par exemple il faut bien les occuper les enfants. Et souvent, les parents ont tendance à mettre les enfants devant les écrans.

J : Je comprends il y a toujours mille choses à faire pour tenir une maison.

P10 : Oui d'autant plus qu'il y a ma mère qui habite chez nous, et comme beaucoup de personnes âgées, elle met constamment la télé, tous les jours. À tout moment de la journée. Donc par respect pour elle aussi, on n'éteignait pas non plus la télé quand on le voulait.

J : Avant de rencontrer la psychologue, comment se passait une journée avec les écrans alors ?

P10 : Donc la télé était allumée tous les jours, 24h/24. On a une télé dans la maison, donc on était tous dans la même pièce, et même quand on regardait pas forcément la télé, elle était quand même allumée. Avec le son aussi, parce que la Mamie la regardait tout le temps. La télé est dans le salon, on fait tout dans le salon, on mange dans le salon... C'est vraiment notre lieu de vie.

J : Est ce qu'il y avait d'autres écrans tablette, téléphone... ?

P10 : Non pas d'autre écran, à un moment ils avaient une tablette pour 2 mais ils l'ont cassée donc je n'en a pas racheté. C'est aussi leur responsabilité de ne pas casser leurs affaires, et ce n'est pas leur donner la valeur des choses de toujours racheter quand c'est cassé. Mais en fait, Alice ce n'était pas la pire qui restait devant l'écran, c'était surtout le frère qui restait toujours la télécommande en main. Lui il était à la maternelle, et comme il avait pas de devoirs, à chaque fois il se mettait devant la télévision. Donc quand j'étais pas là, comme il a un peu plus de caractère qu'Alice, il prenait toujours la télécommande et il regardait toujours tout ce qu'il se passait à la télé. Toutes les séries, tous les dessins animés, toutes les émissions il les connaissait.

J : Donc c'était plus le petit frère finalement ?

P10 : Oui, c'était plus lui que sa sœur, sa sœur elle suivait, elle regardait, mais c'est vraiment lui qui restait tout le temps la télécommande en main. Il passait sa journée à zapper et à rester devant la télé.

J : Qu'est-ce qui vous a décidé à diminuer les écrans ?

P10 : En classe, ils avaient vu qu'Alice était déconnectée, qu'elle arrivait pas à faire les liens. Même les questions les plus simples, elle répondait à côté. Donc c'est comme ça que j'ai rencontré la psychologue. Elle m'a dit que ce n'était pas forcément les écrans qui étaient la principale cause mais qu'il fallait essayer de moins regarder les écrans pour établir la connexion, et de faire plus d'activités.

C'était un déclic, c'est vrai qu'on pense bien faire en laissant son enfant devant les écrans parce que ça nous arrange, on n'est pas dérangé quand on doit faire des papiers ou le ménage. Tous les parents le font. Mais c'est vrai que pendant ce temps-là le cerveau des enfants reste juste devant la télé, alors que ça aurait pu faire 2 heures où ils auraient pu faire d'autres activités. Et c'est vrai que quand on éteint la télé, ils s'occupent tout seuls en fait ! On n'a pas vraiment besoin de la télé en fait. Finalement, c'est nous qui les incitons à regarder.

J : Donc c'est l'école qui vous a interpellé, mais vous, est ce que vous trouviez que vous aviez du mal à interagir avec votre fille ou alors vous n'aviez rien vu de particulier ?

P10 : On arrivait à faire quelques jeux, donc ça ne m'a pas alerté. Et puis j'avais quand même l'impression qu'on faisait pas mal de choses ensemble même si j'ai beaucoup de travail. Mais quand j'y pense je les emmenais au cinéma, et c'est encore des écrans. Ou alors on allait au McDo, mais c'est vrai que dès qu'on rentrait, on revenait devant l'écran.

J : Donc au CMP on vous a proposé la règle des 4 pas ?

P10 : Oui, mais en fait j'ai surtout essayé de limiter le plus possible la télévision. Donc la psychologue a rencontré ma mère qui était plus âgée pour qu'elle essaye d'éteindre la télé. Ou alors, si c'était trop dur de plutôt mettre les informations, et comme mes enfants détestent les infos, ils ne vont pas rester à regarder. Ou alors s'ils regardent les informations avec nous, leur expliquer ce qu'on regarde, pour que au moins ça devienne une vraie activité. C'est vrai que quand ils sont devant la télé sans explications ça ne sert à rien.

Et même avant on les endormait devant la télévision. Mais c'est vrai qu'il a pas besoin de ça, ils ont pas forcément besoin d'écrans pour s'endormir. Ils ont plus besoin de lire une histoire. C'est vrai que c'est des choses qu'on sait en soit, mais en même temps ce n'est pas si évident que ça, on est dans le truc, "il faut qu'ils soient couchés le plus vite possible pour que nous on puisse aussi aller se reposer".

J : Donc pendant cette période vous avez vraiment réussi à couper complètement toute la journée ou vous faisiez plutôt des pauses sans TV dans la journée, comment ça s'est passé ? Et vous avez fait petit à petit ou tout d'un coup ?

P10 : On n'a pas tout arrêté, ce serait mentir. On a beaucoup diminué et on a pris conscience que c'était pas une priorité en fait. La télé c'est fait pour être vraiment regardé, pas pour faire un bruit de fond. C'est pour regarder quelque chose de précis pendant un moment en fait. Donc maintenant on le fait pendant 1h, 2h mais juste une période. Et pas rester figés pendant des heures devant la télé.

J : Vous diriez que vous regardez à peu près combien de temps la télé dans une journée maintenant ?

P10 : Le soir on regarde moins, maintenant on prend un livre, à tour de rôle on lit, d'abord avec la plus grande, puis avec son frère, donc finalement, ça prend plus de temps le coucher ! (rires) Ils veulent trop raconter leur livre, soit un livre de la maison, soit un livre de l'école. Donc finalement, si je veux être libérée à 21h30 il faut que je commence à les coucher à 19h ! (rires) C'est beaucoup plus long. Mais la relation n'est pas la même. J'ai remarqué qu'ils étaient beaucoup plus apaisés et beaucoup plus calmes et aussi beaucoup plus complices.

J : Vous trouvez par exemple qu'ils dorment mieux ?

P10 : J'ai surtout remarqué que ma fille elle est moins stressée. Elle faisait de l'eczéma, et finalement maintenant il y a plus rien, alors qu'avant c'était vraiment récurrent. Je sais que c'est pas dû aux écrans mais c'est l'accompagnement avec la psychologue je pense, qui améliore toutes ces choses.

J : Pour avoir un ordre d'idée, la TV vous la regardez combien de temps par jour maintenant ?

P10 : Je dirais 4 heures par jour les jours sans école, beaucoup moins les jours où il y a école.

J : Quand vous avez diminué la télé, comment ont réagi vos enfants c'était dur pour eux ?

P10 : Ben ils étaient contents en fait, parce qu'on faisait beaucoup plus d'activités avec eux. On fait des mimes, des gâteaux, des crêpes... Ils réclamaient pas du tout la télé ! On a même réussi à partir en vacances en faisant un mois sans écrans, rien du tout même pas de montre. Bon on était un peu coupés du monde (rires). Il y a avait tellement de choses à voir et puis il faisait beau donc finalement on n'en a pas eu besoin.

J : Donc finalement ce n'était pas si dur !

P10 : Non pas du tout et puis le temps passé devant les écrans c'est un temps qui se rattrape pas, et en 1h c'est vrai qu'on peut faire plein de choses ! Même le ménage, maintenant je leurs dis, ben comme vous vous ennuyez, aidez-moi à faire le ménage ! Et on le fait ensemble alors qu'avant je faisais tout.

Donc finalement c'est vraiment nous, qui par commodité les mettions devant les écrans ! Avant on rentrait, on posait nos manteaux, on se lavait les mains, et tac on allumait la télé. Alors qu'on n'avait rien à regarder, pas un programme précis. Mais parce que la télé devait être allumée. Je pense que beaucoup de familles le font. Et le pire c'est que parfois par exemple on regardait même un film alors qu'on n'avait pas vu le début ! C'est peut-être pas la meilleure des choses.

J : Une fois que vous avez mis tout ça en place, c'est quoi le premier effet que vous avez vu chez vos enfants ?

P10 : Ils étaient beaucoup plus demandeurs, ils me ramenaient 3 livres à lire le soir ! Et là je me suis dit, ça c'est une bonne chose. Ils sont beaucoup plus curieux !

J : Et alors quels sont tous les bénéfices que vous avez vu après cette diminution des écrans ?

P10 : plus calmes, moins d'eczéma pour Alice, mon fils était beaucoup plus démonstratif dans le sens où il avait plus envie de se faire remarquer, de montrer qu'il était présent. Et aussi, l'apprentissage pour lui c'était beaucoup plus facile que pour Alice, par exemple la lecture c'était très vite fait. Il se connecte beaucoup mieux. Il a le déclic beaucoup plus facilement pour apprendre et comprendre. Par exemple pour apprendre l'heure tout de suite il a compris. Tout beaucoup plus vite que sa sœur.

Bon après, parfois pendant les devoirs quand je suis pas là il tente, et il demande à sa mamie d'allumer la télé et parfois elle leur met. Mais en vrai ils ont bien compris que la télé c'était pas nécessaire. Ils le prennent pas comme une punition.

J : Donc depuis combien de temps maintenant est ce que vous avez diminué les écrans ?

P10 : ça va faire 2 ans maintenant, on a pris l'habitude. Au tout début quand elle nous a parlé des écrans j'ai pas vraiment prêté attention, je me suis dit bon c'est une psychologue (rires) donc discours de psychologue ! Et puis petit à petit je me suis dit qu'elle n'avait pas forcément tort. Et puis j'ai un ami qui est psychologue aussi et il m'a aidé à comprendre le message.

Et puis maintenant on choisit vraiment ce qu'on regarde, parfois il y a des films qui sont pas adaptés pour les enfants ou qui sont pas intéressants même dans les programmes qu'ils proposent pour les enfants, maintenant ont choisi. Ont dit aux enfants de pas dire de grossièreté alors qu'à la télé ils en disent plein...

Et maintenant, parfois je suis sur mon portable quand je suis avec eux, et les enfants ils me disent mais maman il faut pas ! et parfois ils me donnent des gages ! Ils me disent de regarder les messages que si c'est des choses urgentes sinon je dois pas répondre c'est marrant ! (rires)

Entretien Famille 11

Maman de 5 enfants, vit avec son mari et ses 2 dernières : Lisa (CM2) et Laurie (CE2).

M : Pour commencer, est ce que vous pouvez me donner votre avis concernant les écrans pour vos enfants ?

P11 : Ça va très vite tout ça, je vois vraiment la différence d'enfance. Pour mes 3 aînés qui ont la vingtaine ça restait mesuré c'était le début, mais alors les enfants de maintenant ne s'arrêtent plus.

M : Avant de mettre en place la règle des 4 pas, comment se passait une journée avec les écrans alors ?

P11 : Oh ben comme chez tout le monde je pense, la télé restait allumée en continue, même si on ne la regardait pas forcément. En bruit de fond quoi. Quand elles rentraient de l'école, les filles faisaient leurs devoirs, la douche et après elles regardaient ce qu'elles voulaient. Comme elle n'aime pas regarder les infos et les matchs de rugby alors que mon mari ne les raterait pour rien au monde, elles allaient dans leur chambre sur leur téléphone, regarder des vidéos.

M : Elles ont leur téléphone ?

P11 : Oui, mais il n'y a pas de forfait dessus, elles ont juste accès au wifi de la maison. La 1ère a un petit copain, alors elle utilise aussi mon téléphone pour textoter avec lui. Comme ça je peux surveiller. Elle me supplie d'avoir son compte Facebook, mais c'est hors de question ! Vous vous rendez compte, en Cm2 il y en a déjà plein dans sa classe qui y sont, je ne sais pas à quoi ça leur sert franchement.

M : Qu'est-ce qui vous a décidé à diminuer les écrans ?

P11 : Pour tout vous dire je n'aurais pas eu l'idée toute seule. Je n'en avais même pas spécialement envie, je me disais bien que mes filles feraient mieux de jouer à des vrais jeux, mais elles sont relativement sages, je n'avais pas grand-chose à leur reprocher. C'est dans leur centre aéré qu'ils ont lancé ça comme défis aux enfants pendant une semaine, et les filles ont tout de suite été partantes. J'en revenais pas.

M : Ah oui ? et vous les parents étiez partants aussi alors ?

P11 : Oui on l'a pris comme un défi familial. Ça change la routine ! On voulait se prouver qu'on en était capable.

M : Et alors comment s'est passé cette semaine de grand changement ? Vous vous y êtes mis facilement ? Racontez-moi comment se passaient les journées ?

P11 : Franchement oui ça n'a pas été très difficile, c'était même les filles qui nous rappelaient la règle. Le matin je n'avais même pas le droit de regarder mon smartphone ! (rire) En rentrant de l'école, les devoirs et la douche ça ça n'a pas changé. Et ensuite les filles ont joué dans leur chambre jusqu'au dîner. L'avantage c'est qu'elles sont 2, c'est plus facile de s'occuper et s'inventer des histoires à 2. On a décalé l'heure du dîner pour que mon mari regarde les infos sans que ce soit pendant le repas. Bon après le soir, j'avoue, nous on n'a pas respecté la règle. Les filles oui, mais nous on n'est pas prêts à quitter notre téléfilm du soir pour se vider la tête.

M : Oui je comprends, donc finalement elle n'est pas si dure cette règle !

P11 : En tout cas pour une semaine ! Parce qu'au début on le prenait vraiment pour un défi d'une semaine. Quand j'ai dit aux filles que ce serait bien qu'on continue elles ont fait une drôle de tête... Mon mari aussi d'ailleurs ! (rire)

M : Et alors, vous les avez convaincus ?

P11 : Oui et non. Le matin oui, ça n'est pas négociable, le soir avant de se coucher aussi, maintenant elles lisent et elles sont très contentes. Notre combat c'est plutôt pas d'écran dans la chambre, parce que quand nous on regarde quelque chose sur la télé qui est dans la pièce principale, les filles prennent leur téléphone et s'installe dans leur chambre. Et c'est bien pratique, pour qu'on puisse regarder les infos tranquilles. Il faut que nous les parents, on diminue notre temps devant la télé pour que ça marche, sinon les filles ne comprendront pas. Il y a encore du boulot !

M : Oui bien sûr ! Est-ce que dès la première semaine, vous avez remarqué des changements dans le comportement de la famille ?

P11 : Le premier effet que j'ai vu et qui m'a emballé c'est le temps et l'énergie qu'on a gagné le matin. Plus besoin de se battre pour que Laurie s'habille ou que les filles quittent la télé trois minutes pour aller se brosser les dents. Non mais vous rigolez mais ça rend les parents dingues tout ça ! Rien que pour ça je me suis dit, fini la télé le matin. En plus les dessins animés du matin sont vraiment débiles, ça rend nos enfants neuneu mais dans la routine on ne s'en rend pas forcément compte !

M : Est-ce que vous avez vu d'autres bénéfices en diminuant des écrans ?

P11 : Oui bien sûr, maintenant le samedi on va en famille à la bibliothèque et les filles empruntent 20 livres (c'est le maximum qu'elles peuvent prendre, elles dévalisent la bibliothèque) pour les lire le soir. On se rend compte aussi que le temps du dîner peut devenir vraiment sympa sans la télé. Chacun raconte sa journée, on rigole ensemble. Ça n'arrivait pas souvent ça. Bon, il y a aussi des larmes parce que forcément on fait plus attention à ce que les filles mangent, et elles sont très compliquées pour la nourriture...

Les filles sont plus complices aussi, après avoir joué une heure ensemble aux Barbies ou à un jeu de société, ça fait plaisir à voir. Elles ont une imagination débordante !

J'ai aussi réussi à dire à notre petite voisine qui vient souvent à la maison, de laisser sa tablette chez elle. Elle a piqué une colère devant sa maman mais j'ai tenu bon. A trois filles, elles peuvent largement trouver de quoi s'occuper sans tablette.

M : Est -e que vous pensez que vous allez continuer cette règle ?

P11 : Pour l'instant ça fait un mois, j'espère qu'on va continuer ! On est partis pour en tout cas. Mais vraiment je me rends compte que les premiers à devoir changer c'est nous les parents. C'est pas possible de dire à un enfant, "non éteins cet écran dans ta chambre" quand nous on est scotché à la télé ou à notre smartphone. Faut être cohérent dans l'éducation et ça c'est pas facile... vous verrez vous dans quelques années !

Entretien Famille 12

Tante d'Emilien, 12 ans, en 5eme. Suivi au CMP depuis l'âge de 5 ans.
Elevé par sa tante depuis 1an, était en foyer plusieurs années avant. Voit sa mère très rarement, passe un weekend sur 2 chez son père. Père addict aux jeux vidéo.

J : D'une manière générale, que pensez-vous des écrans ?

P12 : J'en pense à la fois du bien et beaucoup de mal. A la fois du bien parce que c'est quand même quelque chose d'utile et quand on a passé une longue journée, se mettre devant la télé en rentrant le soir pour décrocher c'est pas mal, et en même temps j'en pense beaucoup de mal parce que c'est beaucoup de facilité, pour tout, pour les enfants, pour la garderie, et qu'il faut mobiliser son énergie pour éviter de rester passif devant des images qui défilent.

J : Comment se géraient les écrans avant pour Emilien ?

P10 : Je suis la tante d'Emilien, il vit avec moi depuis 1an et demi sur décision du juge et il a passé 7 ans en foyer avant. Les écrans pour Emilien ça a toujours été beaucoup d'attrance mais en même temps finalement ça a toujours été plus ou moins régulé. En foyer c'était assez régulé. Le seul problème c'est que l'écran était vu comme une récompense. Du coup le fait de limiter les écrans ça apparaissait comme une punition.

Par contre son papa est vraiment addict. Il y passe tous ses loisirs. A chaque fois qu'Emilien passe ses weekends chez son père, c'est weekend de jeux vidéo non-stop ou de série sur Netflix. Non-stop jusqu'à 2h du matin, ils ne sortent pas ou juste pour faire les courses au supermarché. Il y a 15 jours la console est tombée en panne et c'était le drame absolu il a fallu se faire livrer dans le weekend. On en est là de ce côté-là.

Et après, au quotidien, on vit ensemble avec des écrans qui sont présents parce qu'on ne peut pas faire autrement, mais avec des règles très établies. Donc jamais le matin que ce soit télé, téléphone ou ordinateur. On ne mange pas devant la télé, on mange dans la cuisine, on parle, c'est vraiment un moment d'échange très important, et le soir quand il rentre il ne peut se mettre à l'ordinateur, qui n'est pas dans sa chambre mais dans un bureau, qu'une fois qu'on a goûté, que les devoirs sont faits. On a ½ ou 1h le soir pour faire des jeux qu'il aime comme Minecraft, mais après que tout le reste soit fait et juste avant le dîner.

J : Oui vous avez mis un vrai cadre.

P12 : On a de la chance parce qu'Emilien accepte assez bien les règles, mais il faut qu'on lui propose autre chose ! Si un mercredi après-midi on n'a rien à lui proposer, forcément il se demande pourquoi il ne peut pas jouer à l'ordinateur parce qu'on ne fait rien ! Et puis il doit apprendre à s'ennuyer, à aller jouer seul dans sa chambre, dessiner, faire des Lego, lire un livre, aller dehors, sortir le chien. Mais ce n'est pas parce qu'on s'ennuie qu'on doit prendre un écran !

Et le weekend quand il est avec nous on fait pas mal de choses, on fait des expos, on va au ciné... Il n'aime pas trop le sport par contre. Il est avec sa grand-mère, on a un jardin, enfin il y a toujours des choses à faire !

J : Et donc quand il est occupé il ne cherche pas à être sur les écrans ?

P12 : Oui c'est seulement quand il s'ennuie que le réflexe ça va être l'ordi. Donc c'est là qu'on doit être vigilant. Après ce sont des règles qui sont établies, il le sait ! Par exemple le weekend c'est au maximum 1h30 d'écran par jour. Je ne mets pas dans ces 1h30 les rares fois où il regarde la télé avec nous le samedi soir. Parce qu'on est ensemble, ça devient une activité collective, on choisit le programme ensemble. L'ordinateur n'est pas dans chambre, le téléphone ne monte pas dans sa chambre.

J : Il a un téléphone ?

P12 : oui pour échanger des sms avec ses copains, mais il ne l'emmène pas à l'école. Il a quelques jeux dessus aussi mais je veille à ce qu'il ne l'ait jamais dans sa chambre. Il a un radio réveil pour ne pas en avoir besoin. Donc quand il l'utilise c'est toujours avec nous et l'ordinateur pareil on a toujours un œil dessus dans le bureau.

J : Donc 1h30 par jour le weekend et combien les jours de semaine ?

P12 : Oui maximum 1h30, et en semaine à peine 1/2 h, il n'y a pas le temps de faire plus entre les devoirs et le dîner. Ça demande de l'énergie, d'être présent et de s'impliquer, d'accepter de faire des choses, d'être ensemble. Parce que c'est vraiment une facilité, tu t'ennuies et t'allumes l'ordi. Et puis ça donne du temps aux parents de les mettre devant la télé c'est sûr. Heureusement je suis assez disponible de par mon travail.

J : Quand vous avez mis en place ce cadre, ça a été dur pour Emilien ?

P12 : ça n'a pas été la bagarre, mais c'était parce qu'il était très en demande de cette vie de famille. Donc il a envie de bien faire, de comprendre comment ça marche, et de s'adapter aux règles. C'est plus entre guillemets compliqué par rapport à ses copains. Mais c'est vrai qu'il prend le contre pieds, il leur dit "vous ne vous rendez pas compte de tout ce que vous loupez en passant trop de temps sur le téléphone moi je vais à l'établis faire de sculpture en bois, je fais du jardinage etc..." Il essaye de valoriser ça, mais on sent bien des fois que quand même c'est un peu dur.

Donc ça n'a pas été si difficile, même si forcément il réclame plus d'écrans, notamment le weekend il essaye de négocier 2h ! Il me dit 1h30, c'est un peu comme si tu me donnais 1 bonbon et demi ! (rires). Alors je lui dis qu'on peut revenir à 1 bonbon par jour !

Mais bon comme tous les enfants finalement. Et puis par rapport à ma génération les habitudes ne sont plus du tout les mêmes, moi je prenais mon vélo, j'allais me balader, rejoindre des amis... Là ils se donnent RDV par ordinateur, sur réseau et ils jouent ensemble mais à distance !

J : Il joue en réseau alors ?

P12 : Oui Minecraft c'est un jeu de construction en réseau, il faut construire des villes et détruire celles des adversaires. C'est quand même plus un jeu de construction que de destruction. C'est un jeu en réseau, ils jouent en équipe mais quand je dis stop c'est stop. Là-dessus ça va on n'a pas de crise (rires).

J : Quand la psychologue avait vu S. les premières fois elle avait vu qu'il y avait trop d'écrans ? Ou bien est ce que tout est très bien cadré depuis le début ?

P12 : Non, le souci c'était avec son père et les jeux vidéo violents. Il ne parlait que du nombre de zombies qu'il avait dégomme sur le weekend, combien il en avait décapité ou égorgé etc... C'était extrêmement violent d'entendre ça de la bouche d'un gamin et petit à petit on lui a fait comprendre ça, qu'il ne parlait que de mort, de destruction, de sang, de têtes décapitées... Il sait que ce n'est pas la réalité mais il parlait quand même seulement de ça. A force d'en parler il y a eu un cadrage avec son père. Maintenant ils jouent à autre chose, un jeu sur une île perdue avec des dinosaures mais il n'y a plus de combats et de destructions même si je pense qu'il en fait encore un peu aussi.

J : En mettant en place ce cadre, est ce que vous avez vu des changement chez lui?

P12 : J'ai du mal à comparer parce que ça ne fait qu'un an et demi que je l'ai avec moi mais je sais qu'à l'école ça va beaucoup mieux. Il avait de grosses difficultés scolaires, et là cette année, il a fait une année scolaire très très bonne. C'est sans doute aussi dû aux changements familiaux, c'est un tout. Et puis il a été plutôt moteur en disant à sa classe qu'ils passaient tous trop de temps devant l'ordinateur.

Son sommeil va mieux, quand il rentre de chez son père, il se rend compte qu'il est épuisé par les écrans. Chez nous le soir il a au moins 1/2h pour lire avant de se coucher. C'est quelque chose qu'il a appris avec nous. On a toujours ce temps de tranquillité de lecture dans son lit. Il sait que c'est un temps important et qu'il dort mieux après.

J : Vous avez été confrontés à des cauchemars lorsqu'il regardait des jeux violents ?

P12 : Non, c'était surtout des crises de colère et il était très irritable, et depuis qu'il n'a plus ces jeux ça se tasse. Il est bien conscient aujourd'hui de la distance qu'il faut avoir avec les écrans. Il sait que les écrans c'est pas la réalité, qu'il y a beaucoup de pub... Maintenant le travail à faire ça va être de l'amener à considérer que tout ce qui est sur internet n'est pas vrai, qu'il faut croiser les sources etc. Je vais peut-être l'abonner à un journal papier. Il a un peu appris au CDI comment faire des recherches.

Donc voilà je dirais qu'il n'est pas encore vigilant mais conscient. C'est déjà pas mal.

J : A l'école il doit aussi beaucoup utiliser les écrans ? Pronotes etc.. ?

P12 : Oui il y a l'interface ou les profs notent les devoirs, c'est une interface de l'éducation nationale. C'est le nouvel agenda. C'est bête parce que l'agenda ça permettait d'anticiper, avec l'interface ils prennent l'habitude de juste regarder les devoirs pour le lendemain. Donc quand il y a des travaux au long cours il faut être vigilant. Il faut être derrière, il n'est pas encore autonome sur ses devoirs. Mais sinon, heureusement il n'y pas trop besoin d'internet et ils ont toujours des livres : ils ne sont pas passés à la tablette.

J : Vous avez donc réussi à bien encadrer tout ça.

P12 : Oui, mais la difficulté maintenant c'est qu'il ne soit pas trop en décalage, qu'il n'apparaisse pas trop comme un dinosaure vis à vis des autres. Donc il ne faut pas être extrémiste non plus. Il a un téléphone et un ordinateur comme tout le monde, simplement il a un usage qui est un peu plus cadré. Après l'avantage c'est que l'alibi c'est le parent, il peut dire c'est ma tata qui veut pas (rires). Parce que sinon on passe pour l'intello alors qu'il adore ses moments de lectures par exemple. Et c'est quelque chose de fragile. Il faut ancrer ça dans le temps, en faire de vraies habitudes.

Ça demande une discipline pour les parents aussi ; Si je mangeais avec mon téléphone sur la table je ne pourrais pas lui interdire, pareil si on allumait la télé dès 7h du matin.

J : Vous avez changé vos habitudes vous pour mettre tout ça en place ?

P12 : Non, je mets la radio et c'est tout. J'ai toujours été vigilante à tout ça, à mon époque c'était plus la télé mais mes parents n'ont jamais toléré ça, quand il faisait beau ils disaient tu vas dehors, le matin pas de télé. C'est une question d'éducation, et de temps disponible.

Après, il faut quand même savoir tolérer des petits écarts c'est comme pour un régime (rires)

Entretien Famille 13

Théo 9 ans, (CM2) suivi depuis 2 ans au CMP. Enfant unique

J : Que pensez-vous des écrans de manière générale ?

P13 : Pour un enfant, quand il regarde trop les écrans, c'est dur de faire marche arrière. Avant quand il regardait la télé, il était fixé dedans, on l'appelait et il ne répondait pas, comme s'il n'y avait personne autour de lui.

J : Comment se passait la gestion des écrans avant d'aller au CMP ?

P13 : Il regardait surtout les dessins animés, et des petits jeux. Il regardait sur la télé et la tablette. Surtout quand on n'est pas là et qu'il est seul avec sa mamie. Il ne l'écoute pas. Il regardait aussi mon téléphone et celui de mon mari. Les cousins ont une console donc il joue avec eux quand on va les voir de temps en temps. Et puis l'ordinateur.

J : A quels moments regardait-il ces écrans ?

P13 : Pendant les repas, il regardait la télé. Et avant d'aller à l'école il regardait des dessins animés. Et le soir aussi il regardait la télé assez tard. Il avait du mal à s'arrêter. Le weekend il regardait beaucoup, nous on travaille tous les 2 le weekend donc il est tout seul, il y a juste sa mamie, mais qui dort souvent, donc il regardait beaucoup.

Le problème c'est qu'il ne parlait pas bien. On ne comprenait pas ce qu'il disait. Comme un enfant qui apprend à parler. Il faisait les mêmes sons que dans les écrans, les personnages. Donc je suis passée voir le médecin qui m'a dit de commencer un suivi avec le CMP. J'ai commencé l'orthophonie et j'ai rencontré une psychologue. Et depuis il parle normalement, on a même arrêté l'orthophonie. Il sait lire et tout ça.

J : Il y avait d'autres choses qui vous intriguaient avant de consulter au CMP ?

P13 : Oui le comportement à l'école. Il est très introverti. Il n'exprime rien, même quand un enfant lui fait mal. Il ne parle pas beaucoup avec les copains. Depuis tout petit il reste beaucoup

à part. Et puis parfois il se met en colère, il tape, il est très très énervé. Et il ne regarde pas dans les yeux quand on lui parle.

J : Comment s'est passée la période où vous avez diminué les écrans avec la méthode des 4 pas ?

P13 : En fait j'ai presque tout arrêté. J'ai confisqué toutes les télécommandes et interdit l'ordinateur. C'est fou il sait tout utiliser tout seul même petit il arrivait à allumer tout seul mon téléphone ! Il savait faire ça (passe les pages sur un iPhone). Au début c'était très dur, il s'énervait, il cherchait les télécommandes partout, et l'ordinateur et sa tablette. J'avais bloqué tous les codes. Il y avait plus rien ! Juste un peu la télé le samedi soir. Il aime bien quand même certaines émissions, comme "danse avec les stars", et puis le foot.

Il a beaucoup beaucoup pleuré. Mais après il s'est mis à jouer, il à jouer un peu avec sa mamie. Il aime bien lire maintenant, et dessiner. Il fait plein d'autres choses finalement. Et puis il fait de l'aïkido, du solfège, du piano et de la natation. Ça équilibre.

J : Quels sont les effets positifs que vous avez vus ?

P13 : Il parle mieux, il est plus calme. Il discute plus avec nous, il me pose beaucoup d'énigmes en ce moment ! Mais à l'école il n'a toujours pas d'amis, il a du mal à aller voir les autres.

J : Est-ce que vous auriez un conseil à donner aux parents ?

P13 : Quand on diminue les écrans, c'est très dur au début mais il faut vraiment tenir bon. Ça vaut le coup. Il faut mettre des règles, car ils foncent dedans et ils ne font plus rien d'autre.

Entretien Famille 14

2 enfants : Lucas (6 ans) et Maëva (4 ans)
Parents mariés qui travaillent

M : Pour commencer est ce que vous pouvez me donner votre avis concernant les écrans de manière générale ?

P14 : C'est à la fois très pratique et très pesant dans une famille. Depuis que nous avons des enfants, on essaye d'être vigilant à ne pas trop les exposer aux écrans, mais on est vite rattrapé par le quotidien, notre fatigue, les demandes des enfants, nos propres écrans... C'est pas évident.

M : Avant d'essayer cette règle des 4 pas, comment gériez-vous les écrans à la maison ?

P14 : Euh...je ne sais pas si on peut dire qu'on gérait... Chez nous la télé est allumée la plupart du temps. Mon mari part très tôt au travail, moi je me lève vers 7h et je commence à regarder les infos avant que les enfants se lèvent, et ensuite elle reste allumée jusqu'à ce qu'on parte à l'école. Ça reste sur les infos donc les enfants n'y font pas trop attention, sauf les pubs, ça ils adorent et ils les enregistrent ! L'autre jour il y avait une pub pour un médicament laxatif, j'ai expliqué à Lucas ce que ça voulait dire, et un mois plus tard alors qu'il ne sait pas lire, il a reconnu dans le train une boîte de médicament avec ce sigle, il a crié "regarde maman, c'est le médicament pour aller aux toilettes !". (rire) C'est vraiment des éponges les enfants ! Bref pour en revenir à nos moutons, le soir c'est pareil, automatiquement j'allume la télévision

qui reste en bruit de fond. Les enfants regardent un ou deux dessins animés et après on est vite pris par le temps, entre les devoirs, le bain, le dîner, l'histoire du soir... la télé reste allumée mais on pourrait l'éteindre en fait.

M : Et pendant les repas ?

P14 : Alors oui, pendant les repas on regarde les infos avec mon mari, on en a besoin. Les enfants sont dos à la télé donc en principe il ne la regarde pas. Parfois on leur montre des images, on discute d'une actualité en leurs expliquant.

M : Sinon, les enfants ont accès à d'autres écrans ?

P14 : Oui, on a une tablette depuis plusieurs années. Au début on leur mettait des petits jeux pédagogiques pour qu'ils apprennent en jouant, maintenant les enfants sont très Mario kart... Ils n'ont pas d'écrans dans leur chambre, mais on les met facilement devant les dessins animés sur la tablette dans notre chambre, pendant qu'on regarde la télé dans le salon. Normalement, comme pour nos smartphones, ils n'y ont pas accès sans notre autorisation, mais le grand arrive à les prendre en douce. Ça donne lieu à pas mal de conflit vous imaginez. Entre eux aussi c'est la guerre, "maman c'est à mon tour, tu m'avais promis", "c'est toujours lui en premier..." Après comme on fait beaucoup de route en vacances, ils ont de quoi regarder des DVD dans la voiture, j'avoue que c'est très pratique !

M : Est-ce que vous avez remarqué des effets des écrans, positifs ou négatifs, chez vos enfants ?

P14 : Comme je vous l'ai dit, le principal effet négatif chez nous c'est les tensions que ça crée. Les enfants se disputent entre eux quand il s'agit de jouer, et avec nous quand il s'agit de s'arrêter... Bon après je ne diabolise pas les écrans, ça leur fait plaisir, ça les calme (et nous aussi). Par exemple le dimanche matin, quand on rêve de dormir un peu plus tard que 7h, ou le soir quand on dîne avec des amis, c'est quand même sympa de pouvoir les mettre devant un film. Ils passent un bon moment et nous aussi !

M : Comment avez-vous entendu parler de la règle des 4 pas ?

P14 : On est assez proches de la maîtresse de ma fille (mon aîné l'a eu aussi en moyenne section) et on a parlé plusieurs fois des écrans chez les enfants. J'étais demandeuse de conseils et peu de temps après la rentrée elle m'a parlé de cette règle que j'ai eu envie d'essayer à la maison. Bon, je vous avoue, entre le moment où j'en ai entendu parler et le moment où j'ai essayé de l'appliquer il s'est passé à peu près trois mois avant que je me motive (rire) ça n'était jamais le bon moment !

M : Et alors ? Comment ça s'est passé ?

P14 : Ça a été difficile ! Plus pour moi que pour les enfants je pense. On n'a pas tout réussi je ne vais pas vous mentir. Le gros effort ça a été le matin, pour ne pas démarrer la journée avec la télé. On a remplacé ça par de la musique. Ce matin on a chanté, on a dansé, et dans la voiture mon fils m'a dit "c'était bien ce matin !". Je lui ai demandé pourquoi, et il m'a répondu parce qu'on avait rigolé et que je ne m'étais pas énervée. C'est vrai, il a raison, et on a pu conclure ensemble que le matin je m'énerve souvent parce qu'ils restent scotchés devant la télé et n'obéissent pas.

Le soir aussi en rentrant j'ai fait attention à ne pas allumer systématiquement la télé et à mettre plutôt de la musique. Ils ont quand même gardé le droit de regarder un dessin animé entre le goûter et les devoirs.

M : Pendant les repas, vous avez aussi réussi à éteindre la télé ?

P14 : ça non... on y est trop attaché avec mon mari. C'est le moment où on peut s'informer, parler de l'actualité ensemble, sinon on n'a pas le temps. Le weekend aussi ça reste difficile, surtout que mon mari est plutôt du genre geek. Les petits voient leur père jouer, évidemment ça leur donne envie, ils veulent jouer avec papa ! On a beau leur expliquer qu'ils sont trop jeunes, c'est pas facile surtout pour le plus grand qui veut tout faire comme son père. Il n'y a pas longtemps, il m'a demandé si on ne comptait pas racheter une tablette neuve, pour qu'il récupère l'ancienne.

M : Je comprends... Vous disiez que pour les enfants ça n'a pas été trop difficile ?

P14 : Franchement ça va, après on ne leurs a pas tout supprimé. Ils savent déjà qu'on essaye de leurs limiter les écrans et que c'est nous qui décidons. Les temps où je n'ai pas allumé la télé, je les ai remplacés par autre chose, donc ils n'y ont pas fait très attention en fait.

M : En un mois, vous avez vu un changement en diminuant les écrans ?

P14 : Oui bien sûr, ça change le quotidien, ça demande plus d'idées, d'attention, mais c'est pour la bonne cause ! Ce que j'ai surtout remarqué c'est moins de tensions le matin.

M : Vous pensez continuer avec cette règle maintenant ?

P14 : Oui, enfin en tout cas ce qu'on a réussi à faire ! (rire) Ca n'est pas fini, surtout avec les vacances qui arrivent. Et puis je pense qu'à chaque âge le combat est différent, on n'a pas tout vu !

Entretien Famille 15

Mère seule, 3 enfants 6eme CE1 et maternelle

Elodie 3 ans, suivie au CMP depuis le mois d'août 2019, TSA en cours de diagnostic

J : Que pensez-vous des écrans de manière générale ?

P15 : Ce n'est pas bon du tout ! Ils sont captivés, quand ils se retrouvent devant les écrans ils sont déconnectés du monde... Quand on les appelle ils ne nous entendent pas, donc il faut vraiment insister pour qu'ils sortent de leur monde.

La dernière, Elodie est suivie par le CMP, elle a été devant les écrans pratiquement dans les 1an, sur le téléphone en fait.

En plus ce qu'ils mettent pour les enfants à la télé c'est pas bon, les dessins animés je les trouve tellement stupides ! Du temps de ma jeunesse je regardais Club Dorothée c'était pas pareil, ça n'a rien à voir.

J : Comment se passaient les écrans chez vous avant le suivi au CMP ?

P15 : Il y avait la télé allumée dans le vent, c'est à dire qu'elle est allumée pour faire une présence en fait, c'est devenu une habitude. C'est plus pour moi que je l'allume. Les 2 plus grands sont jamais devant, ils font leurs occupations, c'est vraiment moi qui ai pris cette habitude, je n'aime pas quand il n'y a pas de bruit. Elle est dans le salon, ce qui n'a pas arrangé les choses, parce que Elodie dort avec moi dans le salon. Donc ça n'a pas arrangé les choses que quand elle dormait la télé soit allumée. Elle a la télé dans les oreilles.

J : Est ce qu'il y a d'autres écrans ?

P15 : Non rien d'autre à part mon téléphone, pas de tablette ou d'ordinateur. On a une Nintendo DS pour le grand. Mais ils l'utilisent plus parce qu'ils faisaient tellement de bêtises que je l'ai rangée et ils s'en servent plus du tout.

J : A. jouait avec votre téléphone ?

P15 : Oui ! Avant que l'on rencontre la psychologue. J'aimais bien lui mettre des petites comptines sur YouTube. Parce que quand elle était dans la poussette pour aller dehors c'était toujours les cris, donc je lui donnais et là je l'entendais plus, donc je me suis habituée à ça parce que comme ça elle était calme. Et puis je pensais que ça les éduquait alors qu'en fait je me rends compte que non. J'aimais bien aussi lui faire regarder les clips des musiques.

J : Elle regardait le téléphone à d'autres moments ?

P15 : Oui je lui donnais dès qu'elle chouinait et que je devais faire quelque chose et qu'elle me dérangeait. Je lui donnais comme ça, mais en fait c'était plus dehors. Vraiment quand on sortait je la mettais dans la poussette, je lui mettais le téléphone dans les mains et je pouvais rouler tranquillement sans cris. Ça arrivait aussi souvent que je lui mette les clips à la télé pendant les repas à la maison. Et puis ensuite le soir, il y avait forcément la télé allumée même quand elle était couchée. Le berceau donnait sur la télé, donc elle s'endormait avec l'écran allumé, sans le regarder, ou alors elle regardait et ensuite elle finissait par s'endormir.

J : Et le weekend elle regardait plus qu'en semaine ?

P15 : Oui il y avait plus souvent des clips.

J : Donc pour me donner un ordre d'idée, combien de temps passait-elle par jour devant les écrans ?

P15 : Au final, 4 ou 5h facile je pense, et le weekend pareil.

J : Qu'est-ce qui vous a décidé à diminuer les écrans ?

P15 : En fait Elodie elle est née en fin d'année donc elle est rentrée 1an avant chez les tous petits. Elle est rentrée à l'école elle avait 2ans et 2mois.

Avant de la faire rentrer je l'avais quand même emmenée chez le pédiatre pour son retard, et il m'a dit de pas trop me précipiter et d'attendre un peu pour m'inquiéter. En fait le problème d'Elodie c'est que c'est une enfant qui a parlé très tôt, quand elle a eu 6 mois. Elle disait "maman", "papa", "donne", elle faisait les gestes avec la main pour dire au revoir. Et c'est à partir de 1 an que d'un seul coup plus rien. Donc ça m'a alerté, j'en ai parlé à son pédiatre qui m'a dit de ne pas s'inquiéter dans l'immédiat, parce qu'elle avait parlé tôt et que ça allait revenir. Donc au final je me suis inquiétée mais pas plus que ça. C'est au fil du temps que j'ai vu qu'il y avait vraiment pas de langage, et je suis retournée voir le pédiatre, qui m'a encore dit de patienter. En fait elle avait aussi une otite sur une oreille donc elle n'entendait pas bien, je

l'ai amenée chez l'ORL qui lui a fait passer des examens sur Paris, au final ça s'est arrangé. Donc ça ça a dû aussi jouer je pense le fait qu'elle entende moins.

Et puis finalement en fin d'année d'école, la psychologue de l'école m'a proposé d'aller au CMP pour discuter des écrans. C'est elle qui m'a fait comprendre que les écrans c'était très dangereux, et que beaucoup d'enfants avaient des symptômes et des retards dus aux écrans, et que Elodie pouvait être dans ce cas-là. Donc elle m'a demandé de diminuer les écrans. Electrochoc, j'ai été radicale, j'ai complètement éteint la télé. Et au bout de même pas 2 semaines, j'ai vu l'évolution avec Elodie. Avant quand on lui parlait elle regardait pas dans les yeux, elle était ailleurs. Et quand on a arrêté les écrans c'est comme si elle s'ouvrait au monde de nouveau, on avait enfin son attention. Du coup je me suis dit plus jamais de télé c'est fini. Je la mets juste pour moi le soir quand elle dort, et je mets un casque. Je suis souvent toute seule donc rester toute seule devant mes 4 murs non. Je me prive la journée pour les enfants mais le soir non. Il me faut se moment quand même, je ne pourrais pas sinon.

J : Donc en 2 semaines seulement vous avez vu des effets ?

P15 : Oui ! Même la psychologue elle a vu la différence aux RDV d'après, Elodie la regardait dans les yeux alors qu'elle le faisait pas au 1er RDV. Ensuite elle m'a dit de lui parler, de lui faire répéter les mots en lui montrant des images, de lui apprendre à dire merci et allo. En 2 semaines ça y était, elle disait des petits mots "assi" pour dire merci par exemple.

J : Vous avez aussi arrêté le téléphone ?

P15 : Oui complètement là aussi j'ai été radicale, maintenant quand on va dehors elle crie mais pas de téléphone, c'est fini. J'ai été radicale. Parler avec la psychologue ça m'a fait vraiment comprendre que les écrans c'était pas bon du tout, du coup je me suis dit bon on va voir si c'est ça et j'ai vraiment vu les progrès d'Elodie. Donc du jour au lendemain il y avait zéro écran. Elle prenait le téléphone pour qu'on lui mette les clips mais c'était non, on la laissait s'énerver elle était pas contente et après elle boudait mais on lâchait pas, on la mettait devant ses Lego. Et elle s'est mise à jouer aux Lego et aux encastements.

J : Quelles activités faisait elle à la place des écrans ?

P15 : Je l'ai amenée chez la psychomot et l'orthophoniste et puis au CMP elle fait de l'art plastique tous les mardis pendant 1h. Et le mercredi je la mets au centre de loisirs toute la journée.

Et sinon les Lego, les encastements, les petites voitures, les animaux de la ferme, les poupées. Elle s'est beaucoup rabattue sur les poupées. Elle s'est un peu enfermée avec. Et la psychologue m'a dit de faire attention et de lui enlever les poupées, je me suis dit que ça faisait beaucoup pour elle, les écrans et les poupées, mais je l'ai fait j'ai tout rangé dans le placard. En fait avec les poupées elle aimait bien les prendre et elle leur faisait faire des bisous et elle faisait ça toute la journée, c'était devenu un tic. Donc je les ai rangées, mais ça m'a fait mal, je me suis dit qu'elle avait plus rien, ça fait beaucoup pour elle.

J : Qu'est-ce que vous avez vu d'autre comme progrès ?

P15 : Elle sait transvaser de l'eau dans des verres maintenant. Et aussi maintenant elle est propre alors qu'elle l'était pas avant. Elle a toujours la couche mais elle se retient. Elle le faisait pas avant ça. Et ce qui était bien aussi c'est qu'elle s'est mise à beaucoup jouer avec ses frères et sœurs.

J : Les symptômes qui vous ont inquiétés au départ c'était le langage et le regard, il y en avait d'autres ?

P15 : Sur les photos elle était absente aussi, elle était pas du tout expressive du visage, alors qu'elle l'était quand elle était plus petite. Il y a vraiment eu un coup d'arrêt dans ses progrès vers 1 an. Il y a eu un bug. Donc je ne sais pas si c'est que l'écran mais ça y est sûrement pour quelque chose, parce qu'elle a fait beaucoup de progrès avec le fait de pas les avoir. Mais peut-être qu'il y a eu quelque chose en plus, parce qu'elle a vraiment parlé puis arrêté. Mais c'est sûr que l'écran ne l'aide pas. Elle a un retard et l'écran la retardait encore plus.

Et sinon elle était toujours dans son coin elle ne jouait jamais avec sa sœur. Elle crie beaucoup, elle pousse constamment des cris, et elle aime bien partir et revenir sur elle-même, elle va d'un bout à un autre et fait ça, elle part elle vient, elle part elle vient, et elle saute beaucoup sur elle-même.

On m'a dit qu'elle avait un trouble envahissant du développement, donc un trouble autistique mais après on ne sait pas quel est le degré. C'est en cours. Et puis on va voir l'évolution avec l'arrêt des écrans du coup.

J : D'autres symptômes

P15 : Elle dormait mal depuis ses 1an, elle se réveillait dans la nuit, elle se levait, elle était prise de fous rires, elle avait la pêche et plus envie de dormir ! Elle était jamais fatiguée c'était une pile électrique.

J : Comment s'est passé l'arrêt des écrans pour Elodie, c'était dur pour elle ?

P15 : Non pas plus que ça ! Elle pousse toujours des cris mais pas plus que ça. Elle nous donnait le téléphone pour qu'on lui allume les clips mais on lui disait non, alors elle était pas contente elle poussait des cris mais après c'était fini quoi. Parce qu'elle sait que c'est un non catégorique.

J : Donc les progrès que vous avez vu c'était le langage et l'interaction c'est bien ça ? Vous avez vu d'autres progrès ?

P15 : La nourriture. Elle mange beaucoup plus de choses, avant elle était beaucoup dans les chips et les yaourts. Tout ce qui est protéines elle mange pas. Maintenant elle mange des haricots verts, des pommes des clémentines, des bananes. Mais par contre viande et poisson non. Et sinon, elle s'est mise à chanter ! Elle aime beaucoup, "petit escargot" par exemple ! Elle murmure la mélodie. Et les jeux d'imitation aussi, maintenant quand je mets du parfum par exemple, elle fait la même chose elle aussi, le même geste ! Pas mal de gestes comme ça en miroir, alors qu'elle le faisait pas du tout avant.

J : Et à l'école ?

P15 : Elle apprend toujours pas trop, elle décroche au bout de 2 minutes, elle arrive pas à se concentrer longtemps. Mais elle est contente d'aller à l'école. Et elle se mélange plus aux camarades, elle se met dans le rang avec les autres en se tenant la main alors qu'avant personne pouvait la toucher. Mais elle ne joue toujours pas avec eux.

J : Et le sommeil ?

P15 : A l'école au dortoir elle dort très bien, et à la maison aussi ça va un peu mieux, mais c'est vrai que ça reste encore un peu les montagnes russes.

En tous cas ou revient de loin... C'est même pas génial c'est incroyable tous les progrès. Et tout ça en quelques mois. Et tous les jours il y a des progrès. Maintenant quand je vais me promener je la mets plus dans la poussette, elle s'assoit dans le bus comme un enfant normal, elle ne

bouge pas de sa place, je lui tiens la main. Dans les boutiques elle est pas très patiente donc j'essaye d'aller vite mais du coup, maintenant je n'ai plus besoin de sortir avec la poussette, elle me tient la main et elle avance avec ses frères et sœurs.

En fait au fond je le savais qu'il y avait un problème, c'est ma zème donc je le savais, j'avais juste besoin qu'on me le dise ! A chaque fois on me disait de patienter, en fait ça a juste retardé l'évidence que moi je savais déjà. Donc pour le coup, quand on m'a confirmé qu'il y a avait quelque chose, de l'entendre que c'était vraiment ça, sur le coup j'ai eu un choc mais j'ai été réactive tout de suite. J'ai tout déclenché, l'orthophoniste, la psychomot. Je me disais, tu savais au fond, tu te doutais, tu savais pas ce que c'était, t'as pas pu mettre de mot sur sa maladie, maintenant tu le sais donc fait tout pour qu'elle puisse évoluer comme ses frères et sœurs, le plus rapidement possible. D'une claque en fait j'ai rebondi vite. Ça n'a pas été facile, en plus je suis toute seule avec les trois, donc ce n'est pas évident aussi.

J : Vous avez été courageuse !

P15 : Il y a eu ce stop à 1an, donc en fait je le voyais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas. Donc quand on m'a dit il faut arrêter ça, j'ai arrêté, j'étais obligée. Je n'ai pas le choix.

J : Donc vous allez poursuivre ces nouvelles règles j'imagine ?

P15 : Oui ! Le téléphone elle continue toujours de le prendre, pour qu'on lui mette des clips, mais je lui dis non et je lui reprends. Elle me regarde et après elle passe à autre chose. Elle a bien compris que c'était non. Je ne cède pas. Et les plus grands ils sont là aussi pour surveiller par exemple, quand je les laisse chez leur mamie, je leurs dis, attention, Elodie elle doit pas être devant l'écran ! Souvent ça part en crise, elle a du caractère elle sait ce qu'elle veut, et c'est vrai que parfois je suis déstabilisée, je ne sais pas quoi faire. Je prends sur moi, je patiente, je la laisse se calmer et après c'est bon, ça passe, mais sur le coup c'est quelque chose.

J : Est-ce que vous auriez un conseil à donner aux parents pour gérer les écrans?

P15 : Ne pas prendre le conseil de diminuer les écrans à la légère. Vraiment en tenir compte. Les 2 premiers ils n'ont pas eu de soucis avec les écrans, mais ça ne veut pas dire que parce qu'eux n'ont pas eu de soucis que les suivants n'en auront pas. Ne pas négliger.

Et même pour ceux qui n'ont pas de problèmes du tout, les écrans ça les ramollis, ils sont devant l'écran, et après c'est comme s'ils devenaient bêtes en fait. Ils sont devant la bouche ouverte et ils nous entendent plus ils sont dans un autre monde. Les grands quand ils sont chez leur grand-mère et qu'ils sont devant l'écran, je dois crier au moins 5 fois on y va ! Ils ne m'entendent pas ! Ils arrivent pas à sortir de l'écran.

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 déshonoré(e) et méprisé(e) si j'y manque.

RÉSUMÉ

Introduction :

Smartphone, tablette, télévision, ordinateur ou console de jeu, les écrans font partie du quotidien de la plupart des familles et se sont imposés dans quasiment toutes les actions humaines. La surexposition des écrans chez l'enfant devient un sujet de santé publique qui fait l'objet d'un nombre croissant d'articles et de recommandations appelant à plus de vigilance et de règles pour encadrer l'exposition aux écrans des enfants. Dans le but d'aider le médecin généraliste à accompagner les familles sur ce sujet essentiel, ce travail cherchait à approfondir, à travers l'expérience de familles diverses, la mise en pratique de la règle des 4 pas : un outil simple qui vise à structurer la gestion des écrans au sein des foyers.

Méthodologie :

Il s'agit d'une étude qualitative réalisée en binôme, par entretiens semi-dirigés, menée auprès de parents à qui un professionnel de la santé ou de l'enfance avait proposé d'appliquer la règle des 4 pas, face à une problématique de surexposition aux écrans.

Résultats :

15 familles aux profils variés ont été interrogées d'octobre 2019 à janvier 2020. Les entretiens mettaient d'abord en lumière les multiples raisons qui poussent à une consommation excessive d'écrans au sein des foyers, ainsi que les nombreux effets négatifs qui en découlent selon les parents. Qu'ils aient eu recours à la règle des 4 pas par défi ou dans le cadre d'un suivi particulier pour un enfant présentant une difficulté, les parents ne mesuraient pas, avant de démarrer l'expérience, la nocivité des écrans pour leurs enfants. Ils s'accordaient à dire que la mise en place de la règle requérait un investissement important, du temps, de l'imagination et de la persévérance. Une difficulté fréquemment abordée par les parents dans l'application de cette règle était leurs propres "addictions" aux écrans. Il apparaît que la règle est d'autant plus facile à mettre en place que les enfants sont jeunes et donc plus malléables. Les familles ayant appliqué la règle dans un contexte de défi montraient moins de motivation à l'appliquer sur le long terme et changer leur quotidien en profondeur.

La majorité était étonnée de constater la rapidité d'apparition des bénéfices à la diminution des écrans et la capacité de leurs enfants à passer à autre chose, ce qui les a encouragés à persévérer dans ce sens.

Conclusion :

L'expérience de ces 15 familles aux profils variés pourra permettre au médecin généraliste d'améliorer sa connaissance de la réalité intra-familiale en s'appropriant un outil simple pour aider les familles à juguler la consommation d'écrans de leurs enfants.

Mots clés : Exposition, écrans, enfants, 4 pas

