

Ecrans chez les enfants et les adolescents

Un usage exacerbé par la crise sanitaire

Les écrans sont omniprésents dans notre quotidien. La crise sanitaire a accentué leur exposition, notamment chez les enfants et les adolescents (1).

Au-delà des opportunités indéniables proposées par le numérique, ses potentielles conséquences sociales et psychopathologiques préoccupent, aussi bien dans les sphères familiales que professionnelles.



Sommes-nous suffisamment informés des risques liés à l'exposition des enfants et des adolescents aux écrans ? Comment les guider dans leur pratique, pour qu'ils en aient un usage raisonnable ?

A ce jour, la quasi-totalité des foyers français est équipée en écrans (TV, ordinateur, tablette, smartphone...). Bien que des risques peuvent être associés aux usages numériques excessifs à tout âge, nous nous concentrons dans ce focus sur l'exposition des enfants et des adolescents.

Une question de vulnérabilité

Selon l'étude Ipsos « Parents, enfants et numérique »(1) parue le 07 février 2022 pour l'Observatoire de la Parentalité et de l'Education Numérique et l'UNAF, la crise sanitaire a accéléré la croissance du temps d'écran au sein des familles, de manière à priori durable.

Le Haut Conseil de santé publique (HCSP) pointe l'inégalité sociale de cette évolution. En effet, « les déterminants principaux des effets délétères des écrans sont le contexte socioéconomique, le niveau d'éducation des familles, et plus encore le niveau de compétence numérique des parents et des enfants (capacité à profiter des opportunités qu'offre le numérique et à prendre conscience des risques) ... La conséquence de ce constat est qu'il existe des enfants plus vulnérables que d'autres devant l'exposition grandissante aux écrans. »(2)

De manière générale, les parents ont tendance à sous-estimer le temps passé par leurs enfants sur internet et n'ont ainsi pas conscience des risques réels auxquels ils sont ou ont été exposés. Pourtant, nombre de parents disent craindre le risque de dépendance de leur-s enfant-s. (2)

A ce jour, l'addiction aux écrans (smarphones, internet, réseaux sociaux) n'est pas officiellement reconnue en tant qu'entité pathologique. On parle dans la littérature scientifique d'usage excessif ou d'usage problématique.

Risques liés à un usage excessif des écrans

Une utilisation excessive des écrans peut notamment induire (3) :

- Des **conséquences sur le plan psychologique et social** : désocialisation, risques dépressifs, conduites à risque, problème au niveau scolaire ou professionnel... ;
- Des **effets délétères sur la santé** : mauvaises postures, déséquilibres alimentaires, troubles du métabolisme, manque d'activité physique, troubles du sommeil, risques sur le plan cardiaque, fatigue visuelle, baisse de l'espérance de vie... ;

- Des **conséquences sur les capacités intellectuelles** : troubles de l'acquisition du langage, problèmes de concentration, de mémorisation....

Le HCSP(2) note par ailleurs :

- « Une forte corrélation entre une symptomatologie dépressive, la détresse psychologique et le temps passé par les adolescents devant un écran dans un cadre sédentaire »,
- « Un risque plus élevé de dépressivité et de diminution des performances cognitives au-delà de deux heures de consommation active par jour. »

Recommandations pour éviter les usages problématiques

Avant tout, il convient d'**éviter de pathologiser la pratique des écrans**. Cette pratique ne constituant pas en soi un comportement problématique à l'enfance ou l'adolescence.

« À titre de précaution face à la pandémie de COVID-19, afin d'encadrer les usages numériques et de réduire les effets néfastes des écrans sur la santé de la population, et plus particulièrement chez les enfants et les jeunes, plusieurs organisations (...) ont rappelé l'importance non seulement de **limiter les usages**, mais aussi de **les rendre positifs et constructifs**. » (2)



Affiches - Apprivoiser les écrans et grandir 3, 6, 9, 12. Bayard, Erès. 2021

Le site [Le bon usage des écrans](#) propose certains conseils afin d'aider les parents dans leur rôle d'éducation au bon usage des écrans.

Concernant les enfants(6) :

- limiter le temps d'exposition aux écrans,
- s'intéresser à la pratique numérique de ses enfants,
- utiliser les écrans pour développer leur créativité,
- donner le bon exemple,
- fixer un cadre et de définir des limites adaptées à chaque période de la vie :
 - o Avant 3 ans : évitez la télévision et les écrans non interactifs,
 - o A partir de 3 ans, la télévision peut être introduite mais avec modération,
 - o Entre 3 et 6 ans : n'offrez pas de console de jeu personnelle à votre enfant,
 - o Entre 6 et 9 ans : fixez un temps d'écran autorisé,
 - o A partir de 9 ans : initiez votre enfant à Internet,
 - o Après 12 ans : vous pouvez laisser votre enfant naviguer seul sur le web (...).

Concernant les adolescents(7) :

- maintenir le dialogue en continu, pour éviter que vos enfants ne s'isolent du monde réel,
- contrôler leur pratique des écrans sans être intrusif,
- les aider à adopter une pratique plus enrichissante,
- établir un contrat de partenariat,
- préserver les activités hors écran au sein de la famille,
- être exemplaire,
- les aider à déjouer les pièges d'Internet,
- ne pas surveiller leurs activités sur les réseaux sociaux...

Quoiqu'il en soit, les parents ont besoin d'accompagnement pour trouver l'équilibre.

« Être parent c'est anticiper (les risques), s'intéresser aux activités de l'enfant, poser des règles et des limites, et susciter l'interaction avec l'enfant. C'est un équilibre, un dosage qui n'est simple pour aucun parent. » (2)

Evaluer les usages problématiques des écrans et orienter

Le [site Addict'Aide](#) propose des outils d'évaluation, d'orientation et d'accompagnement concernant les usages problématiques des écrans :

- Internet / Test IAT (Internet Addiction Test) : pour mesurer l'utilisation excessive d'internet,
- Game Addiction Scale : pour mesurer la dépendance au jeu-vidéo,
- Facebook : pour mesurer la dépendance à Facebook.



Image issue du site Addict'Aide

Au-delà de ces outils, différents types d'intervenants peuvent apporter le soutien et le suivi psychologique nécessaire aux jeunes usagers souhaitant retrouver une utilisation raisonnable des écrans (liste non exhaustive) :

- Les **dispositifs et structures pour adolescents** et leur entourage – écoute, soutien, orientation, prise en charge, pour **toutes problématiques**.
 - o A La Réunion :
 - [Kozé jeunes](#) (dispositif de l'EPSMR) - **ligne d'écoute, de soutien et d'orientation santé** qui s'adresse prioritairement aux adolescents et jeunes adultes entre 12 et 25 ans du département de La Réunion et en particulier à ceux qui rencontrent une situation de mal-être.
Les familles, les proches ou les professionnels peuvent aussi contacter Kozé Jeunes pour soutenir un jeune en difficulté ou pour en parler.
 - Maison des Adolescents (dispositif de l'EPSMR en partenariat avec le CHOR) – <http://peidd.fr/spip.php?article7732>
 - Maison des Ados Kaz'Ados (dispositif de l'EPSMR) - <http://peidd.fr/spip.php?article7733>
 - CAPAS (dispositif du CHU Sud) – <http://peidd.fr/spip.php?article7664>
 - o A Mayotte :
 - [Maison des adolescents](#) (dispositif de l'association Mlézi Maore)
 - [Point Accueil Ecoute Jeunes](#) (PAEJ, dispositif du CEMEA)

- **Les CJC** (consultations jeunes consommateurs) : ces consultations proposent un accueil gratuit et confidentiel, **en lien avec les conduites addictives, avec ou sans substances (dont l'usage des écrans)** pour les jeunes consommateurs. Ces consultations sont également accessibles à l'entourage des jeunes, à savoir leur famille et les professionnels avec qui ils sont en lien.



- o A La Réunion : Les associations Addictions France et Réseau OTE proposent des CJC – [consulter le dépliant offre de soins](#)
- o A Mayotte : La [structure médico-sociale POPAM](#) (Prévention et soin des addictions à Mayotte) dispose d'un pôle CSPAPA-CJC

Quid de la prévention ?

Les recherches visant [l'efficacité de la prévention](#) invitent les acteurs à s'inscrire dans une **stratégie à long terme, basée sur des données probantes**.

Le **développement des compétences psychosociales (CPS)** semble constituer un **axe central des programmes ayant montré des preuves d'efficacité** dans le champ de la prévention de l'usage des substances psychoactives chez les jeunes. Elles aident en effet les individus à faire face aux situations problématiques, et à exercer des choix favorables à leur santé physique, mentale et sociale.

Le plan national de mobilisation contre les addictions 2018-2022 encourage ainsi à déployer, dans chaque région académique, des programmes validés visant à développer conjointement les CPS des jeunes et les compétences parentales.

Il est ainsi essentiel, avant de mettre en place une action, une intervention ou un programme, de rechercher des données validées par un protocole scientifique ou par une évaluation, de les étudier, de s'inspirer des critères afin d'augmenter l'impact et d'atteindre les objectifs fixés dans le projet, l'action, le programme.

A La Réunion, plusieurs structures proposent des actions / programmes de prévention des conduites addictives, basés sur des données probantes, incluant l'usage des écrans (liste non exhaustive).

- [L'association La Prév](#) propose notamment des actions de prévention et de réduction des risques liés aux réseaux sociaux et aux jeux vidéo.
- Les 2 structures médico-sociales en addictologie, [l'Association Addictions-France](#), région océan Indien, et le [Réseau OTE](#), coordonnent des programmes validés ou prometteurs, ou s'appuyant sur des données probantes dans le champ des conduites addictives.
- L'IREPS La Réunion, en lien avec certaines communes, met en œuvre le Programme de soutien aux familles et à la parentalité à La Réunion [« ZARBOUTAN » \(PSFP\)](#), dont une session concerne à la gestion des écrans.

Quelques outils et ressources à disposition des familles et des professionnels

Etudes / articles

- Baromètre sur les usages d'écrans et les problématiques associées. Vague 1. Harris Interactive (2021) : Afin de mieux comprendre les usages numériques des Français (15 à 75 ans) et de quantifier ceux qui peuvent s'avérer problématiques
- [Etude Parents, enfants et numérique](#) qui mesure l'impact de la crise sanitaire sur les comportements numériques au sein des familles, réalisée par l'IPSOS en partenariat avec l'Unaf
- [Campagne d'information sur le bon usage des écrans](#). Institut d'Éducation Médicale et de Prévention (janvier 2018)
- [Comment gérer les écrans avec mes enfants ?](#) sur le Site du Ministère des Solidarités et de la Santé
- La lettre aux parents #8 (Addiction Suisse, RESPADD, CRIPS) [« Les jeunes et les écr@ns »](#) (septembre 2019)

Quelques sites de référence

- [3-6-9-12+](#) : programme pour une éducation et une utilisation raisonnée des écrans en famille développée par le psychiatre Serge Tisseron.
- [Mon enfant et les écrans](#) (UNAF) : Conseils pratiques, astuces faciles à mettre en place, avis d'experts et actualité numérique décodée : « mon enfant et les écrans » vous aide à reprendre la main et trouver un équilibre familial autour de l'usage des écrans !
- [FamiNum](#) : expérience familiale guidée, personnalisable, engageante pour accompagner les usages du numérique à la maison.
- [Internet sans crainte](#) : programme national de sensibilisation pour accompagner les jeunes dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique.
- [Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique](#) : accompagner et responsabiliser la communauté Éducative (parents, adultes, enseignants...) dans son appréhension des outils numériques
- [Le bon usage des écrans](#) - comment savoir si on est dans un usage à risque ?
- [PédaGOJeux.fr](#) : site Internet pour sensibiliser les parents sur la pratique des jeux vidéo
- [Institut Fédératif des addictions comportementales](#) : unité du CHU de Nantes dédiée à la recherche, la formation-prévention et l'information sur les addictions comportementales
- [E-enfance](#) : association visant à protéger les mineurs sur Internet

Conférence / Tutoriel

- Replay [conférence « Parentalité numérique : pas besoin d'être expert-e »](#) pour le lancement du Safer Internet Day, du 07 février 2022 sur le thème « Enfants connectés, tous concernés ! »

- [Tutoriel de la COREADD « Les écrans chez les enfants de moins de 6 ans – Tutoriel destiné aux médecins généralistes »](#)
- [Replay d'une conférence de l'Université de Genève](#) (le 03/03/2022), dans le cadre d'un cycle de conférences sur l'ère numérique, spécialement axée sur les enfants et les jeunes : entre bénéfices et risques des écrans, quelles limites fixer ?

Autres ressources documentaires

- Autres ressources sur le [site Internet sans crainte](#)
- [Sélection de ressources documentaires « Nos enfants, nos ados, les écrans et nous ! »](#). IREPS Nouvelle-Aquitaine. Janvier 2021
- [Intervenir en promotion de la santé sur les écrans auprès des 12-25 ans](#). Document interactif. IREPS - Auvergne Rhône-Alpes. Mai 2020
- [Affiches - Apprivoiser les écrans et grandir 3, 6, 9, 12](#). Bayard, Erès. 2021

Bibliographie

1. IPSOS. Parents, enfants et numérique [Internet]. IPSOS; 2022 [cité 11 févr 2022] p. 9. Disponible sur: https://www.open-asso.org/wp-content/uploads/2022/02/Analyse_ETUDE_OPENUNAFIPSOS_fev_2022.pdf
2. HCSP. Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans (seconde partie) : de l'usage excessif à la dépendance [Internet]. Rapport de l'HCSP. Paris: Haut Conseil de la Santé Publique; 2021 mars [cité 11 févr 2022]. Disponible sur: <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=1074>
3. Les conséquences d'un usage excessif des écrans – Le bon usage des écrans [Internet]. [cité 15 févr 2022]. Disponible sur: <https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-usage-excessif/>
4. COREADD Nouvelle-Aquitaine. Les écrans chez les enfants de moins de 6 ans. Tutoriel destiné aux médecins généralistes [Internet]. 2021 [cité 15 févr 2022]. (ADDICTUTOS). Disponible sur: <https://www.youtube.com/watch?v=YBrvBSLUBYw&list=PLpiMcljcmKSf3Ax2Gt6ux6VKcnqRkH24q>
5. Herry S. Faire face à l'addiction aux écrans: Smartphone, internet, réseaux sociaux. Ellipses. Editions Ellipses; 2022. 193 p.
6. Vos jeunes enfants face aux écrans – Le bon usage des écrans [Internet]. [cité 15 févr 2022]. Disponible sur: <https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-entourage/jeunes-enfants-ecrans/>
7. Vos ados face aux écrans [Internet]. Le bon usage des écrans. [cité 15 févr 2022]. Disponible sur: <https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-entourage/adolescents-ecrans/>