



L'enfant n'assimile que dans la troisième dimension, il n'a pas l'aptitude pour apprendre sur une tablette.



Surexpositions des enfants aux écrans

Sylvie Dieu Osika :

« Un problème de santé publique majeur »

Pédiatre à l'hôpital Jean-Verdier, cette spécialiste lance une véritable alerte, devant l'augmentation de cas dramatiques d'enfants fragilisés, en raison d'une utilisation excessive des écrans. Avec certains de ses collègues, elle a créé un collectif destiné à informer les professionnels de santé, mais aussi le grand public, sur ce fléau technologique qui nous concerne tous.

Quel est le but du COSE, le Collectif Surexposition Ecrans ?

C'est un collectif né en 2017, il regroupe des médecins, des pédiatres, des psychologues, des pédopsychiatres qui sont tous inquiets de l'effet d'une exposition inadaptée aux écrans sur le développement de l'enfant. Nous avons créé un site (*) et nous invitons tous les parents à s'y rendre. Il est adapté à la fois aux professionnels de santé ou ceux de la petite enfance, mais aussi aux particuliers, avec de nombreuses d'informations sur les risques générés par les écrans. Le COSE intervient également à travers des conférences, mais aussi dans les structures de la petite enfance, les écoles... On est aussi présent dans les PMI, les secteurs de santé, auprès des internes, rarement informés sur le sujet.

Quels sont les risques que vous évoquez ?

Les écrans sont considérés comme des jouets banals au départ. Mais ce ne l'est pas du tout ! Tout le système de captologie et de l'attention qui est derrière tout ça, dont nous sommes nous-mêmes victimes adultes, est

exactement utilisé de la même façon pour l'enfant. Tous ces processus vont entraîner un risque d'addiction extrêmement rapide, puisque tout ce qui va être images ou mouvements vont attirer l'enfant. On va mettre des fréquences de lumière et de sons qui vont complètement obnubiler le tout petit. Le parent qui imagine aussi que l'enfant va apprendre plus facilement avec l'écran – on entend parler de « *pédagogie* » au travers de l'écran – se trouve complètement piégé puisque c'est exactement l'inverse. L'enfant n'assimile que dans la troisième dimension, il n'a pas l'aptitude pour apprendre sur une tablette. Les parents pensent bien faire, tout en donnant du plaisir à un gamin – quand on lui enlève

LE SAVIEZ-VOUS

La psychologue Sabine Duflot, qui collabore au COSE, a développé le principe des quatre « pas » : pas d'écran dans une chambre, pas pendant les repas, pas avant de dormir et pas avant d'aller à la crèche ou à l'école.

l'écran, il pleure – donc on la redonne. La dose augmente, le temps aussi, aux dépens de l'interaction entre enfants et parents.

Peut-on les qualifier d'éléments à effets pervers ?

Certaines plates-formes sur internet possèdent des algorithmes programmés, comme pour nous sur les réseaux sociaux, pour rendre dépendant l'enfant. L'autre gros souci, c'est l'effet de l'écran indirect sur un petit. On observe cet autre phénomène nouveau : on l'appelle, dans notre jargon, la « *technoférence* ». C'est l'indisponibilité du parent pour son enfant, parce que lui-même est occupé par son téléphone. On s'en aperçoit au quotidien, dans la rue, dans les transports, dans une collectivité... Maman et papa regardent leur téléphone et ne répondent pas de façon adaptée à la demande de l'enfant. On l'a tous fait ponctuellement, ce n'est pas grave... Cela devient catastrophique lorsque le phénomène est permanent. Parler à un bébé est essentiel. On voit même des jeunes femmes avec leur portable, tout en donnant le sein ou le biberon.

Comment réagissent les parents touchés par ce problème ?

Je plaide pour que les parents soient informés dès la maternité, le plus précocement possible. Au fur et à mesure des mois, quand l'enfant grandit, vers huit ou neuf mois, le tout petit saisit ce qui intéresse le parent. Donc, aujourd'hui, il s'empare du Smartphone ! L'enfant se l'accapare et le parent rentre dans le processus, imaginant que le petit dernier va apprendre quelque chose, voire qu'il va être plus éveillé. Il faut

être extrêmement vigilant à chaque étape du développement de l'enfant. Surtout lorsque le langage s'installe. Il faut expliquer aux parents comment un enfant apprend. Si ces derniers

étaient vraiment informés des dégâts que les écrans peuvent provoquer dans le cerveau de leur enfant, je pense qu'ils ne leur laisseraient pas autant le portable. Quand les mauvaises habitudes sont prises, il faut réexpliquer et corriger.

Comment luttez-vous contre ce véritable fléau ?

Depuis 2019, j'ai créé une consultation « *Surexposition Ecrans* » à l'hôpital Jean Verdier qui est, malheureusement, la première de ce type. Je dis « *malheureusement* » car on aimerait qu'elle n'existe pas. Je vois toutes les semaines des enfants – c'est une réalité de terrain – qui sont, depuis l'âge de trois à six mois, huit à douze heures par jour devant l'écran. Ils n'ont

été stimulés que par cette technologie à haut risque. Ils arrivent à trois ans sans savoir s'exprimer, avec des troubles du comportement, des interactions, du sommeil, voire alimentaires. Surtout, ils ne parlent pas ou répètent des bribes de phrases entendues sur écran, comme des perroquets. Oui, ce sont des symptômes inquiétants. C'est encore peu mis en évidence par les collègues médecins qui ne sont pas toujours sensibilisés par cette problématique. Pourtant, elle est prégnante et régulière. Ma consultation est désormais remplie par ce type de cas chez les enfants, envoyés par les pédiatres, les puéricultrices, mais aussi par les maîtresses de petites sections de maternelles.

Quelles sont vos techniques pour soigner un enfant victime d'une surexposition aux écrans ?

S'il est tombé dans une utilisation inappropriée, c'est compliqué quand l'enfant a pris de très mauvaises habitudes. Il faut que toute la famille soit sensibilisée et bouleverse sa façon d'interagir, d'échanger. On réapprend à sortir, à jouer, à s'asseoir par terre avec le petit... Dans certaines maisons, on ne trouve même plus un jouet, il n'y a que des écrans ! Durant ma consultation, souvent, j'offre un cadeau au moment du départ de l'enfant, pour lui montrer que le jouet est ô combien important. Les enfants n'apprennent à parler qu'à travers le jeu réel. Le problème, c'est que certains parents ne savent plus jouer avec leurs enfants. La situation est tellement grave que l'on en arrive à des cas de handicap avérés. Il ne faut pas diaboliser l'écran, mais c'est un sujet d'alerte important.

Les pouvoirs publics s'emparent-ils suffisamment du problème ?

Absolument pas ! Je suis allée à l'Elysée il y a cinq ans, ça n'a pas servi à grand-chose. On mobilise le ministère de la Santé régulièrement et ça n'avance pas. Avec mes collègues, nous avons écrit une tribune dans *Le Monde* dont le titre était : « *Qui protège-t-on, l'enfant ou le numérique ?* » La bataille est digne de celle de David contre Goliath. Le numérique veut se faire passer pour un secteur avec plein de bonnes intentions, alors que tout est fait pour rendre l'enfant captif, l'apprentissage par ce biais est une utopie. Même des spécialistes, qui s'autoproclament ainsi, affirment que les écrans nomades, comme la tablette, ont un rôle pédagogique à jouer. Aucune étude sérieuse, à ce jour, ne prouve qu'avant l'âge de six ans, on apprend quoi que ce soit avec l'écran. On a laissé le flou et le cadeau le plus vendu à Noël reste la tablette. Le message n'est pas passé, c'est devenu un problème de santé publique majeur. Je rappelle souvent que – exemple frappant – tous les grands pontes de la Silicon Valley, aux Etats-Unis, limitent l'exposition aux écrans à leurs propres enfants !

(*) www.surexpositionecrans.org



Dans certaines maisons, on ne trouve même plus un jouet, il n'y a que des écrans !

