
[Interview de Sabine Duflo](#)

[Enfance](#)

Les écrans en débat

Les 10 points clés pour mieux vivre sans écrans !

[Les écrans \(TV, smartphone, ordinateurs, tablettes, etc.\) sont présents au cœur de notre quotidien. S'ils ont de nombreux avantages au quotidien, la question de la surexposition aux écrans est devenue une question majeure de santé publique et spécialement chez les très jeunes enfants.](#)

Après la **semaine Sans Ecrans proposée à Garges du 9 au 13 avril dernier**, retrouvez les conseils de [Sabine Duflo, psychologue, qui revient sur ce sujet et vous conseille sur les bonnes habitudes à adopter face à l'utilisation des écrans. Retrouvez ses "4 pas" pour mieux vivre sans écrans, valable aussi bien pour les petits que pour les grands !](#)

Ce mode d'emploi simple et pratique vous permettra de mieux comprendre, d'accompagner votre enfant et d'agir face à ce phénomène.

[Les 10 points selon Sabine Duflo Psychologue](#)

1- Pourquoi alerter sur les écrans ?

Parce que c'est un **enjeu majeur de santé publique**. Un petit enfant mit trop tôt, trop souvent et trop longtemps devant un écran risque de ne pas se développer normalement.

2- Quand on parle d'écrans, de quoi s'agit-il exactement ?

Tous les écrans sont concernés : télévision, tablette, smartphone, console. Les plus récents (smartphones, tablettes) sont les plus dangereux car ils sont nomades c'est à dire qu'ils peuvent s'emporter partout, ils ne nous quittent jamais. Les parents perdent alors le contrôle du temps que leur enfant passe devant un écran et de ce qui se passe entre lui et l'écran. Et l'enfant captivé, s'isole. On ne l'entend plus, on finit par l'oublier tant il est rendu silencieux et immobilisé par les écrans. Mais les parents doivent compter le temps que leur enfant consacre aux écrans : c'est facilement 4 à 6 heures les jours sans école.

3- Quelles sont les conséquences d'une sur exposition aux écrans suivant l'âge de l'enfant ?

Plus un enfant est mis tôt et de façon prolongée devant un écran, plus les risques de retard et de troubles du développement sont importants.

Un trouble du développement cela signifie que l'enfant ne se comporte pas comme les autres enfants, son comportement est bizarre. Par exemple, il a deux ans et il ne répond pas quand on l'appelle par son prénom. Il ne regarde pas les gens dans les yeux, il ne sourit pas quand on lui sourit, il ne s'intéresse pas aux objets qu'on lui tend, il crie et pleure souvent sans qu'on comprenne pourquoi.

Un retard cela signifie que l'enfant n'est pas aussi avancé dans son développement que la plupart des enfants de son âge. Prenons l'exemple du langage et donnons quelques repères. A un an, un bébé dit ses premiers mots « papa », « maman ». A deux ans, il accroche ses mots à ses idées « papa pati ». A trois ans, il sait dire « je » ; il fait des phrases complètes ; il est curieux et pose des questions. A 4 ans, il parle facilement, il articule correctement même s'il déforme encore un peu les mots. Un retard de langage signifie qu'il n'a pas acquis ce qui est attendu pour son âge.

4- Est-ce que tous les enfants sont concernés ?

Oui, absolument tous les enfants, de tous les âges, de toutes les cultures, de tous les pays. Des études américaines^[1] nous montrent que le temps passé devant les écrans est plus important dans les milieux défavorisés, urbains et issus de l'émigration. Les raisons sont probablement les suivantes : les parents pauvres et d'origine étrangère sont moins bien informés que les autres parents. Coupés de leur famille d'origine, ils ne bénéficient pas des conseils éducatifs de leurs aînés (grands parents, arrière grands parents). Par ailleurs dans les villes, les familles logent dans des espaces plus petits, sans jardin et les enfants ont moins de possibilité de sortir, courir, jouer les uns avec les autres. Ils restent plus souvent et plus fréquemment confinés à l'intérieur.

5- Quels signes ou comportements chez nos enfants doivent nous alerter ?

Chez les bébés, une absence de langage à 2 ans, 3 ans, un contact visuel de mauvaise qualité (l'enfant regarde peu ou pas les autres personnes), un manque d'intérêt pour son environnement hormis les écrans, un sommeil de mauvaise qualité (l'enfant s'endort tard, se réveille souvent la nuit, ne parvient pas à s'endormir seul) sont des signes qui doivent alerter les parents.

Chez les enfants plus grands entre 7 et 10 ans :

- une instabilité, une difficulté à se concentrer (hormis sur des écrans)
- des difficultés à mémoriser qui entraînent de mauvais résultats scolaires
- un caractère irritable (l'enfant se met en colère, crie ou pleure facilement en particulier après une session devant l'écran). L'enfant semble constamment de mauvaise humeur.
- des relations de mauvaises qualités avec ses pairs (l'enfant se fait souvent exclure des groupes, est peu invité aux anniversaires, ou bien est régulièrement impliqué dans des bagarres, des conflits avec les autres)
- un sommeil perturbé, depuis longtemps. L'enfant met du temps à trouver le sommeil, s'endort tardivement, a des périodes d'insomnies la nuit.

Tous ces signes s'ils persistent plus de quelques semaines doivent alerter les parents.

Chez les adolescents :

- une chute des résultats scolaires,
- un manque d'envie de sortir, de voir des copains de s'inscrire à des activités hors du collège joints à des temps de plus en plus longs passés devant les écrans.
- une humeur maussade : l'adolescent sourit très peu, parle peu, soupire souvent, évite le regard semble de plus en plus se replier sur lui-même
- un sommeil de mauvaise qualité : votre enfant s'endort très tard, a beaucoup de difficultés à se réveiller le matin

Tous ces signes doivent alerter les parents.

6- Quels conseils simples donner aux parents ?

La première chose à faire est de compter le temps passé par votre enfant ou votre adolescent face à un écran. Vous allez probablement prendre conscience de trois choses : votre enfant passe un temps très long devant un écran ; vous-même, y consacrez beaucoup de temps ; le temps d'échange avec votre enfant (pour se parler, faire une activité ensemble) est très limité.

Dans un second temps, si vous vivez en couple, il faut en parler avec votre conjoint : lui montrer le relevé de compteur TEMPS ECRAN ENFANT. Se mettre d'accord sur les règles qu'il vous semble possible d'instaurer pour toute la famille.

Dans un troisième temps, donnez rendez vous à votre enfant pour lui parler et lui annoncer un changement important : vous lui montrez le temps qu'il consacre aux écrans et les règles que vous avez décidé d'instaurer. Ces limitations sont contraignantes pour l'enfant mais surtout pour le parent qui doit désormais donner l'exemple et donner de son temps pour l'enfant : jouer avec lui, le sortir, l'associer à ses activités : cuisine, ménage, bricolage, jardinage....

Ce temps consacré à son enfant est essentiel si le parent veut que son enfant devienne autonome.

7- Que faire à la place ?

Ce qu'ont toujours fait nos parents, nos grands-parents, nos arrière grands parents sans ce que cela ait posé de difficultés. Ils n'avaient pas autant que nous le souci de distraire les enfants, et les enfants n'en avaient d'ailleurs pas autant besoin. En revanche les parents disposaient d'un temps d'attention de leur enfant bien plus important ce qui facilitait la transmission, les apprentissages. Toutes les mamans me disent : « A son âge je savais faire bien plus de choses : cuisiner, faire les courses, coudre...je faisais tout ». Et les papas disent pareil. Donc la première chose à faire après avoir réduit le temps des écrans pour l'enfant et pour soi même est... de ne rien faire. Laisser l'enfant s'ennuyer, râler un peu. Il va alors probablement aller de lui-même vers des activités qu'il avait délaissées : jeux classique, vélo, ballon, dessin, bricolage. Certaines de ces activités sont parfois trop difficiles pour lui car il ne s'y est pas suffisamment exercé : il faut alors l'accompagner : lecture, bricolage etc...

8- Comment réagir face à un enfant/ado qui refuse l'arrêt des écrans ?

Avec un bébé ou un petit enfant, on ne discute pas : c'est aux parents d'imposer des règles et de montrer l'exemple. Avec un adolescent on discute. Pas sous forme d'un cours de morale. Simplement on montre son inquiétude pour lui : « Tu ne nous parles plus, tu ne chantes plus, tu as toujours l'air fâché. Je te vois passer un temps de plus en plus long avec ton portable, devant ton ordinateur. Tu ne fais plus rien d'autre. Je sais que c'est très difficile parce que ce truc rend accro. Pour moi aussi c'est difficile. Mais ça nous enferme. Quelles règles te sembleraient justes ? » Et comme pour l'enfant, il faut être prêt à lui consacrer davantage de temps.

9- A qui peut on s'adresser si on se pose des questions, ou si on rencontre des difficultés ?

Il n'existe malheureusement pas de centre ressource pour ce genre de problème comme il en existe par exemple pour l'autisme alors que cette difficulté aujourd'hui concerne tous les parents. Cependant les professionnels de santé et de l'enfance sont de plus en plus sensibles à cette question.

Avec le collectif CoSE (collectif surexposition écrans) nous alertons sur ce sujet. Les parents peuvent se référer à notre site : www.surexpositionecrans.org et aux sites amis www.alertecran.org

Et pour approfondir leur connaissance sur le sujet : sabineduflo.fr

Sur ces trois sites, ils trouveront le livret des 4 pas qui explique aux parents les règles simples qu'ils peuvent appliquer au quotidien avec leurs enfants : Pas d'écrans le matin, Pas d'écrans durant les repas, Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant (jusqu'à 12 ans) et Pas d'écrans juste avant de s'endormir.

Le livret existe en français, en anglais et en espagnol. Une forme abrégée est disponible en turc, arabe, ourdou, bengali, tamoul, anglais grâce au service interprétariat inter migrant de la Ville de Garges les-Gonesse.

10- Avez vous un message à donner aux parents qui sont en difficulté pour poser des règles

de gestion du temps d'écrans ?

En cas de doute, gardez en mémoire, que vous êtes parent et vous seul êtes le meilleur professeur, éducateur de vie de votre enfant.

En 20 ans de métier, je n'ai jamais rencontré de mauvais parent : seulement des parents qui doutent de leurs compétences et ont transféré trop vite et trop tôt à une machine une place et un rôle que seuls des êtres humains peuvent remplir.

**Sabine Duflo,
psychologue et thérapeute familiale.**

[\[1\]](#) Nous ne disposons pas de recueil de données fiables et régulière en France

Téléchargements

[Les 4 pas](#) 2.63 Mo

[Campagne d'inscriptions périscolaires d'été](#)

A partir du 22 mai, vous pourrez inscrire votre enfant à l'accueil de loisirs pour les vacances d'été aux guichets du service à la population ou sur le portail famille en cliquant [ici](#)

Petite astuce : Si vous vous inscrivez en Mairie, profitez-en pour refaire le calcul du quotient familial pour l'année prochaine, cela vous évitera de revenir une seconde fois aux guichets !