

LA CONSULTATION DÉDIÉE après diagnostic de surexposition aux écrans via l'outil de repérage précoce

I. LE CADRE DE LA CONSULTATION DÉDIÉE

1. Vous vous interrogerez peut-être sur l'usage du **tutoiement ou du vouvoiement** avec l'adolescent : Vous pouvez faire « comme cela vous vient » en fonction de la présentation de l'adolescent, de son âge, de l'ancienneté de son suivi.

Si vous ne connaissez pas l'adolescent, il est recommandé de lui demander son avis avant de le tutoyer (1). Dans tous les cas, appelez l'adolescent par son **prénom**. Cela signera l'attention que vous lui portez (2).

2. Rappeler à l'adolescent **le cadre** :

« On se voit aujourd'hui pour parler de ton exposition aux écrans »

3. Il nous semble important de proposer un temps d'échange en **tête à tête avec l'adolescent**, en dehors de la présence de son accompagnateur.

Cela peut représenter l'intégralité de la consultation dédiée ou une partie seulement.

Nous vous conseillons de prévoir 3 temps de consultation (1) :

- Un premier moment en présence des accompagnateurs, pour rappeler le contexte et le cadre
- Un deuxième en tête à tête avec l'adolescent,
- Et un troisième de nouveau tous ensemble.

Il est recommandé de ne pas demander l'avis de l'adolescent à ce sujet, mais plutôt de dire aux accompagnateurs :

« Madame, Monsieur, j'aimerais pouvoir discuter seul à seul avec (Prénom de l'adolescent) et je vais donc vous demander de patienter à l'extérieur. Je viendrais vous chercher avant la fin de la consultation et nous concluons ensemble. »

II. LE CONTENU DE LA CONSULTATION DÉDIÉE

1. **Reprendre les résultats** obtenus lors du diagnostic de surexposition aux écrans via l'outil de repérage précoce :

- Citer le temps d'exposition aux écrans **quotidien moyen**
- Si l'adolescent est concerné, citer les **temps d'exposition problématiques** : le matin, pendant les repas, dans les 2h avant le coucher.
- Solliciter l'avis de l'adolescent à ce sujet : « Qu'en penses-tu ? »

2. **Explorer l'exposition** aux écrans

« J'aimerais en savoir plus au sujet des écrans que tu regardes.

Raconte-moi : **que regardes-tu et que fais-tu sur les écrans ?** »

« Discutes-tu du contenu regardé avec **tes proches** ? »

3. Explorer les points positifs liés à la consommation d'écrans

« D'après toi quelles peuvent être les conséquences positives de l'utilisation des écrans ? »

4. Explorer les points négatifs liés à la consommation d'écrans

« D'après toi, quelles peuvent être les conséquences négatives de l'utilisation des écrans ? »

NB : Lors de l'adolescence s'achève la maturation cérébrale. Selon le modèle de l'emboîtement successif de trois cerveaux (3), le cerveau « cognitif » qui est le siège de la logique, atteint sa maturité à 25 ans. Jusque-là, la plupart des adolescents envisagent mal les conséquences à long terme d'un comportement à risque. Leurs comportements sont donc souvent menés par les émotions qu'ils procurent : plaisir ou déplaisir.

Ainsi, pour favoriser la réflexion de l'adolescent sur les conséquences négatives, interrogez-le plutôt sur celles qu'il perçoit immédiatement plutôt que sur des conséquences à long terme :

« Est-ce que tu penses que les écrans ont déjà eu un impact négatif sur tes résultats scolaires ou tes devoirs ? »

« Y a-t-il des disputes à la maison à propos des écrans ? »

« As-tu déjà vu des choses qui ne sont pas de ton âge ou qui t'ont choqué ? (Violence ? Pornographie ?) »

5. Ouvrir le champ des possibles

« Quels sont tes activités ou centres d'intérêts en dehors des écrans ? »

« Pourrais-tu te passer des écrans pendant une journée ? (hors travail scolaire). Serais-tu prêt à essayer ? »

« Est-ce que tu as des questions ? »

Références :

1. Groupe de travail du CMG sur les adolescents. Adolescents : Réussir la rencontre en consultation [Internet]. Collège de la Médecine Générale; 2024. Disponible sur: <https://www.cmg.fr/wp-content/uploads/2024/02/Ado-reussir-la-rencontre-en-consultationCMG2024.pdf>

2. Housseau B, Vincent I, Alvin P, Binder P, Bord S, Buttet P, et al. Entre nous : comment initier et mettre en oeuvre une démarche d'éducation pour la santé avec un adolescent ? [Internet]. Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES), Ministère de la santé et des sports; 2009.

3. Binder P, Heintz A, Trudej B, Haller D, Vanderkam P. L'approche des adolescents en médecine générale. Première partie : L'adolescent, cet inconnu. Exercer. 2018;(141):122-32.