

Outil de prévention et de dépistage concernant la surexposition aux écrans

Chez les enfants de 0-18 ans

Nota bene : Dans un paysage numérique en permanente évolution, la notion d'écran regroupe autant la télévision, que le smartphone, les tablettes, les consoles de jeux vidéos, les ordinateurs...

Cet outil est composé de deux temps : le Repérage Précoce (RP) et la Consultation Dédiée (CD). Il sert de support de discussion. Il n'a pas vocation à être donné directement aux familles ni à être utilisé littéralement ; chaque praticien se l'approprie comme bon lui semble.

Le RP :

- utilisable lors de toute consultation de suivi en médecine générale, chez l'enfant de 0 à 18 ans, s'intègre dans le cadre d'une médecine préventive ;
- cet outil vise l'ouverture du dialogue sur cette problématique au sein d'une consultation où il faut être attentif aussi aux éventuels **signes d'alerte***** ;
- peut être mené lors de consultation pour un motif aigu, à condition que l'état général de l'enfant ne soit pas altéré et le climat de la consultation approprié ;

Questions de Repérage Précoce

1. Où ?

Votre enfant a-t-il des écrans accessibles dans sa chambre ?

2. Quand ?

Votre enfant regarde-t-il des écrans :

- le matin ?
- pendant les repas ?
- dans les 2h avant le coucher ?

Pouvez-vous estimer le temps quotidien moyen, que votre enfant passe devant les écrans, tout type d'écran confondu ?

3. Comment ?

Votre famille s'est-elle dotée de règles relatives à l'utilisation des écrans ?

***Tout repérage d'un **signe d'alerte** parmi la liste suivante doit mener à la réalisation d'une Consultation Dédiée :

- **l'absence de régulation ou d'accompagnement des écrans ;**
- **les troubles du développement psychomoteur (trouble de l'attention et hyperactivité, trouble de la coordination, des apprentissages écrits et oraux...)** ;
- **les troubles du sommeil (somnolence, cauchemars...)** ;
- **l'apparition de difficultés scolaires ;**
- **les troubles anxieux ;**
- **l'agressivité ou la violence ;**
- **la fatigue visuelle, les céphalées ;**
- **l'isolement ;**
- **le surpoids, l'obésité.**

La CD :

- cible quelques points importants sans nécessairement être exhaustive ;
- pose des objectifs réalisables, sans vouloir changer toutes les habitudes familiales ;
- apporte des conseils et permet de proposer un suivi ;

Questions de Consultation Dédiée

A destination des parents, accompagnés des enfants

1. 0-3 ans

- Votre enfant a-t-il un accès libre aux écrans ?
- Votre enfant regarde-t-il des écrans seul ?
- Confiez-vous votre téléphone à votre enfant ? Si oui, dans quelles situations ?
- Que regarde votre enfant ? Choisissez-vous ensemble ce qu'il regarde ?
- A la maison, la télévision est-elle souvent allumée, même lorsque personne ne la regarde ?
- Lorsque vous êtes avec votre enfant, utilisez vous un écran ?
- Selon vous, quelles peuvent être les conséquences positives ou négatives d'une exposition aux écrans à cet âge ?

2. 3-6 ans

- Votre enfant a-t-il un accès libre aux écrans ?
- Votre enfant regarde-t-il des écrans seul ?
- Confiez-vous votre téléphone à votre enfant ? Si oui, dans quelles situations ?
- Que regarde votre enfant ? Choisissez-vous ensemble ce qu'il regarde ?
- Discutez-vous avec votre enfant de ce qu'il regarde ?
- Selon vous, quelles peuvent être les conséquences positives ou négatives d'une exposition aux écrans à cet âge ?

Pour en savoir plus !

<https://www.declic-ecrans.com/>



Pour en savoir plus !

Questions de Consultation Dédiée

A destination des enfants

1. 6-12 ans

- As-tu ton propre écran ? (Préciser le type)
- Que regardes-tu et que fais-tu sur les écrans ?
- Discutes-tu du contenu regardé avec tes parents ?
- As-tu déjà vu des choses qui ne sont pas de ton âge ou qui t'ont choqué ? (Violence ? Pornographie ?)
- As-tu d'autres activités en dehors des écrans ? Lesquelles ?
- Y a-t-il des disputes à la maison à propos des écrans ?
- D'après toi, quelles peuvent être les conséquences positives ou négatives de l'utilisation des écrans ?
- Pourrais-tu te passer des écrans pendant une journée ? Serais-tu prêt à essayer ?

2. 12-18 ans

- Que regardes-tu et que fais-tu sur les écrans ?
- Discutes-tu du contenu regardé avec tes proches ?
- As-tu déjà vu des choses qui ne sont pas de ton âge ou qui t'ont choqué ? (Violence ? Pornographie ?)
- Quels sont tes activités ou centres d'intérêts en dehors des écrans ?
- 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 ?
- D'après toi, quelles peuvent être les conséquences positives ou négatives de l'utilisation des écrans ?
- Pourrais-tu te passer des écrans pendant une journée (hors travail scolaire) ? Serais-tu prêt à essayer ?

Outils d'accompagnement selon l'âge

- www.pegi.info : jeux vidéos par âge, programme européen
- www.filmages.ch : films par âge, site agréé par les instances de Suisse
- www.filmspourenfants.net : films par âge, site développé par un éducateur spécialisé, grille d'évaluation disponible

Pour en savoir plus !

Sites internet d'informations sur les écrans

- www.surexpositionecrans.org : collectif surexposition écrans
- www.3-6-9-12.org/les-balises-3-6-9-12/
- www.sabineduflo.fr/ : les 4 pas
- www.mediapte.fr : actualités et formations, agrément ministériel
- chevaliersduweb.fr
- www.internetsanscrainte.fr : programme national européen
- www.pedagojeux.fr : collectif expert des jeux vidéos

Sites internet d'éducation à la santé

- reseau-morphee.fr/
- www.jouepenseparle.com : collectif d'orthophonistes
- naitreetgrandir.com/fr/
- yapaka.be

En partenariat avec



<https://www.decliecrans.com/>

Pour toute la famille

- *Réduire les écrans*, Elisabeth Baton-Hervé, Editions Nathan, Collection 10 jours pour changer, 2021, 32 pages
- *Samsam regarde trop la télé*, Serge Bloch, Editions Bayard Jeunesse, Collection Ma vie de héros, 2021, 28 pages
- *Lili se fait piéger sur internet & Max est fou de jeux vidéos*, Dominique de Saint-Mars, Editions Calligram, 2016 & 1993, 48 pages & 41 pages
- *Les écrans, mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille*, Sylvie Dieu-Osika, Editions Hatier, Collection 10 clés, 2018, 64 pages
- *Lâche ton téléphone, Programme de détox digitale*, Catherine Price, Editions Lgf, 2018, 176 pages

Pour approfondir

- *Doser les écrans en famille*, I. Frenay & B. Antoine, Editions First editions, 2019, 192 pages
- *L'enfant et les écrans*, Sylvie Bourcier, Editions Hôpital Sainte Justine, Collection Parents, 2011, 184 pages
- *La civilisation du poisson rouge*, Bruno Patino, Editions Grasset, 2019, 184 pages
- *Quand les écrans deviennent neurotoxiques, protégeons le cerveau de nos enfants*, Sabine Duflo, Editions Marabout, 2018, 288 pages
- *3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir*, Serge Tisseron, Editions Érès, 2017, 160 pages
- *La fabrique du crétin digital, Les dangers des écrans pour nos enfants*, Michel Desmurget, Editions Seuil, 2019, 432 pages