

Faculté de santé publique

État des lieux des pratiques des professionnels de la petite enfance dans la sensibilisation aux effets des écrans sur les enfants de 0 à 6 ans

Mémoire réalisé par
Clémence du Parc

Promoteur
Nora Mélard

Année académique 2019-2020
Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée

Faculté de santé publique

État des lieux des pratiques des professionnels de la petite
enfance dans la sensibilisation aux effets des écrans sur les
enfants de 0 à 6 ans.

Mémoire réalisé par Clémence du Parc

Promoteur : Nora Mélard

Année académique 2019-2020

Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée

Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont aidée de près ou de loin lors de la rédaction de mon mémoire.

Je voudrais dans un premier temps remercier ma promotrice, Nora Mélard, pour le temps consacré à ce mémoire, sa disponibilité et ses conseils précieux.

Ensuite, je tenais également à adresser mes remerciements à Marie Mathen pour son aide, grâce à son expertise dans le sujet.

Je désire aussi remercier particulièrement tous les professionnels de la petite enfance ayant accepté de me rencontrer et de répondre à mes questions, leur disponibilité et leur sincérité m'ont été très utiles durant l'élaboration de mon mémoire.

Par ailleurs, j'aimerais adresser mes sincères remerciements à tous les professeurs de la Faculté de Santé Publique, ainsi qu'aux assistants et à Pierre Krajnc et Claudine Wangneur, pour leur accompagnement et leur enseignement de qualité durant ces deux années de master.

Pour finir, je remercie du fond du cœur mes parents, ma sœur Julie, mon frère Grégoire et Rodolphe pour leur soutien inconditionnel, leur écoute, leurs conseils précieux et leurs encouragements durant ce mémoire et plus généralement durant mes études.

Enfin, je souhaiterais adresser mes derniers remerciements à mes collègues de master, Louise, Sophie, Sophie, Héloïse, Mathilde, Diane, pour leur solidarité et leur soutien mutuel ainsi qu'à mes amis et proches.

À toutes ces personnes,

MERCI !

Le plagiat

Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie.

Toutes les informations (idées, phrases, graphes, cartes, tableaux,...) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur. Je déclare avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiants en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses et savoir que le plagiat constitue une faute grave sanctionnée par l'Université catholique de Louvain.

Table des matières

Introduction	1
1. Revue de la littérature	3
1.1. Historique des écrans	3
1.2. Quelques chiffres	4
1.3. Quelques conséquences positives et négatives des écrans sur le développement des enfants 7	
a. Effets négatifs	7
b. Effets positifs.....	14
1.4. Rôle des parents et professionnels	16
a. Parents	16
b. Professionnels de la santé.....	19
c. Enseignants	21
d. Praticiens paramédicaux	22
1.5. Conseils existants en Belgique dans la prévention des écrans pour les enfants	24
a. Avant 3 ans.....	25
b. Avant 6 ans.....	25
c. Avant 9 ans.....	26
d. Avant 12 ans.....	27
1.6. Supports existants.....	27
1.7. Question de recherche	29
2. Partie empirique	30
2.1. Méthode	30
2.2. Résultats	33
Connaissances générales.....	33
Stratégie(s) de sensibilisation	34
Formation/information.....	35
Influence auprès des enfants/parents	36
Difficultés	36
2.3. Discussion	38
Rappel des objectifs de l'étude	38
Synthèse des principaux résultats et comparaison avec la littérature.....	38
Focus sur quelques idées	45
Implication pour la pratique.....	48
Forces et limites de la recherche.....	49
Perspectives de recherche	51
Conclusion	54
Bibliographie.....	57
Annexes	63
Annexe 1 : Guide d'entretien	63
Annexe 2 : Entretien logopède	65
Annexe 3 : Entretien professeure de maternelle	72

Annexe 4 : Entretien TMS ONE	77
Annexe 5 : Entretien directrice de crèche	84
Annexe 6 : Entretien professeure de 1^{ère} primaire	88
Annexe 7 : Entretien pédiatre-conseiller ONE.....	92
Annexe 8 : Entretien médecin ONE	98
Annexe 9 : Entretien psychologue en crèche	102
Annexe 10 : Affiche ONE « Le plaisir de bouger »	107
Annexe 11 : La ligne du temps de « La campagne 3-6-9-12 : Maîtrisons les écrans »	107
Annexe 12 : Affiches Yapaka « La campagne 3-6-9-12 : Maîtrisons les écrans ».....	108
Annexe 13 : « Écrans en veille – Enfant en éveil »	109

Introduction

N'avez-vous jamais observé un enfant scotché sur un écran ? Que ce soit derrière un smartphone, une tablette ou tout autre média ? Au restaurant, en salle d'attente, à l'hôpital, dans sa chambre ? Peut-être cela concerne-t-il votre enfant ? Ou celui d'une connaissance ? Dans ce cas, en avez-vous parlé à votre pédiatre, instituteur ou autre personne de référence ? Ce lien qu'unit les écrans et les enfants peut avoir plusieurs dénominations : rapport, relation, affinité, connexion ou même dépendance.

Cette problématique concerne beaucoup de monde. En effet, les enfants sont dépendants de plusieurs personnes, allant de leurs parents en priorité, aux professeurs ou encore leur pédiatre, etc. Il est donc pertinent de s'intéresser aux rôles de ces derniers afin d'offrir aux enfants un environnement favorable à leur santé et leur développement.

Nous nous sommes intéressés spécifiquement aux enfants de 0 à 6 ans. L'objectif était de se concentrer sur la petite enfance, période pendant laquelle l'enfant se développe énormément et acquiert beaucoup de compétences. Bien que l'OMS (2007) définit la petite enfance comme les huit premières années de la vie d'un être humain, nous avons décidé de nous arrêter à l'âge de 6 ans, de nombreuses recommandations utilisant des périodes de trois années (0-3 ans, 3-6 ans, et ainsi de suite) . Les auteurs, psychanalystes ou psychiatres tels que Serge Tisseron, Pierre Délion et Jacques Lombet apportent des préconisations selon ces tranches d'âge. Nous pouvons citer le livre de Serge Tisseron « Grandir avec les écrans : La règle 3-6-9-12. ».

L'OMS (s.d.) nous démontre encore l'importance du développement durant cette période de la petite enfance. Ce développement « (...) *représente une phase particulièrement importante de la vie qui va déterminer la qualité de la santé, le bien-être, l'apprentissage et le comportement tout au long de la vie. C'est une période riche de possibilités, mais aussi une période de grande vulnérabilité aux influences négatives, et elle constitue une phase unique au cours de laquelle il est possible de tirer parti de l'énergie du développement pour prévenir ou réduire au minimum les incapacités et les affections secondaires potentielles.* ». Et Esseily et al. (2017) constatent une influence négative de l'exposition aux écrans sur le développement des enfants.

Les principaux responsables des enfants sont évidemment leurs parents. Entre outil d'apprentissage, risque de dépendance et nécessité de limites, les écrans sont parfois source

d'inquiétude pour les parents (Gaillot-Dulong, 2017). Toutefois, les professionnels de la petite enfance sont là pour les guider en cas de questionnement. Cependant, plusieurs études attestent du manque d'initiation du sujet des écrans par les médecins généralistes et de la réaction seulement secondaire de ces derniers quant au sujet (Salenne, 2020). Cette même auteure insiste sur le rôle de ces médecins dans la prévention, l'information et les conseils, et précise au sujet des écrans l'importance d'un suivi des enfants et des familles.

C'est pourquoi, nous avons voulu nous intéresser plus largement aux professionnels étant en contact avec les enfants, que ce soit dans le milieu médical, éducatif ou psycholinguistique. Il existe de nombreuses recommandations concernant les écrans et leur utilisation par les enfants, mais qu'en est-il de leur implémentation chez ces praticiens ? Cette réflexion ainsi qu'une revue de littérature approfondie nous ont menés à notre question de recherche : **« Comment la problématique des écrans chez les enfants de moins de 6 ans est-elle perçue et abordée par les professionnels de la petite enfance ? »**.

Pour ce faire, nous avons organisé plusieurs entretiens semi-directifs avec différents professionnels exerçant dans le milieu de la petite enfance. La recherche empirique a découlé de la revue de littérature d'une part. De l'autre part, les résultats obtenus ont été discutés avec des éléments de la littérature déjà existante.

L'objectif principal de notre enquête est de faire un état des lieux de plusieurs aspects tenant aux écrans et aux enfants chez les divers praticiens. De cette manière, nous pourrions découvrir les atouts et les fragilités des différentes professions à propos du notre sujet ainsi que les suggestions proposées pour tenter de répondre à notre problématique.

Dans un premier temps, nous présenterons une large revue de littérature reprenant quelques chiffres ainsi que les principaux effets positifs et négatifs des écrans sur les enfants. Ensuite, nous aborderons le rôle essentiel des parents et des professionnels exerçant avec les enfants de 0 à 6 ans. Et, pour compléter cette première partie, nous rapporterons les principaux conseils et supports présents en Belgique. La deuxième partie traitera de la méthode choisie ainsi que des résultats obtenus par cette enquête. Par après, nous proposons, en guise de troisième partie, une discussion des résultats, accompagnée de l'exposition de nos forces et limites rencontrées, et des perspectives futures. Nous clôturerons ce mémoire par une conclusion générale.

1. Revue de la littérature

1.1. Historique des écrans

Les écrans... Ces objets déclinables en de nombreuses formes diverses sont omniprésents dans notre monde actuel. En partant de la télévision jusqu'à la tablette tactile, comment ces écrans sont-ils arrivés dans notre société ? Découvrons-le brièvement ...

Plusieurs définitions sont présentes au sein du dictionnaire, mais nous allons en retenir deux, pertinentes avec la notion ludique et informatique :

- « Surface sur laquelle se forme l'image visible dans un tube cathodique. » (Larousse, s.d.)
- « Dispositif d'affichage électronique d'images ou de données.» (Larousse, s.d.)

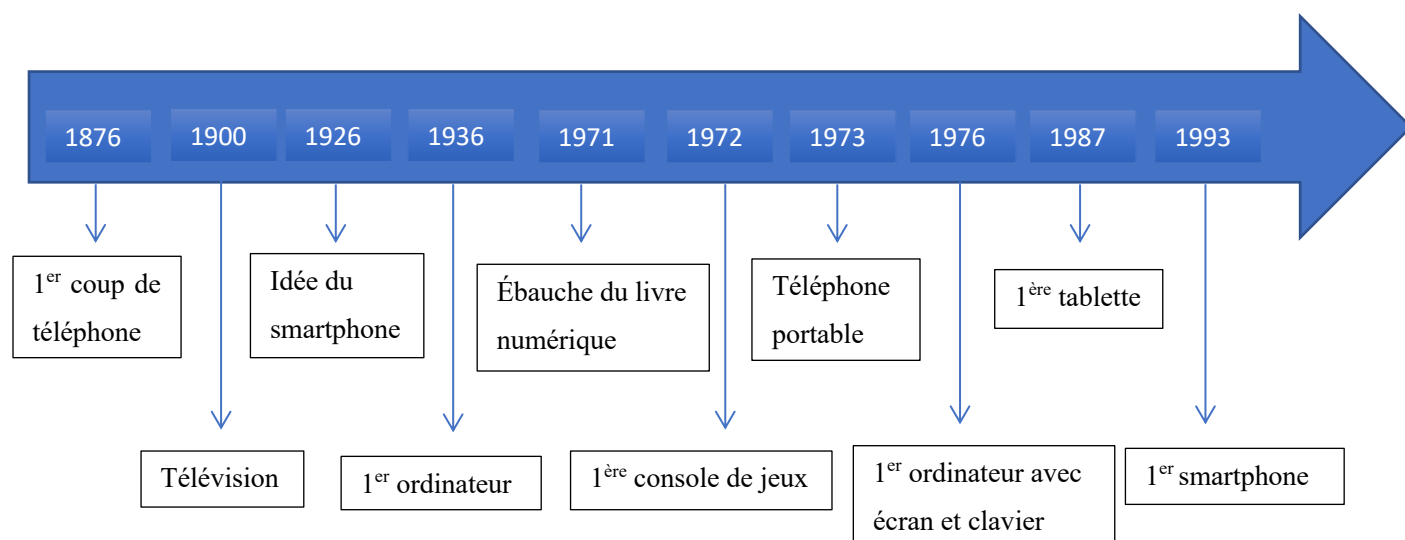
Selon Le Cigref (2012), il n'y a pas qu'un chercheur, mais bien plusieurs qui ont découvert en 1880 le principe de base à la transmission d'images animées. Ensuite, sont arrivées, quelques années plus tard, plusieurs autres découvertes, permettant toutes ensemble, la naissance de nos fameux écrans.

Ils se déclinent actuellement sous la forme d'écran plasma, en cristaux liquides (LCD) et écran LED. Les écrans tactiles sont quant à eux venus au monde dans les années 70'.

Voici en quelques lignes l'évolution des différents écrans visibles actuellement dans notre société :

- En 1876, Alexander Graham Bell passe le premier coup de téléphone, ce qui représente à l'époque la simple transmission d'un message parlé d'une personne à une autre se trouvant dans des lieux/pièces différents. (Lavoisy, s.d.)
- En 1900, l'association de plusieurs découvertes de nombreux chercheurs mène à l'apparition de la télévision. (Bellis, 2019)
- En 1926, l'idée d'un téléphone intelligent, smartphone, est émise. Celui-ci apparaîtra cependant seulement en 1993 grâce à IBM. (Nguyen, 2019)
- En 1936, Alan Mathison Turing crée le premier ordinateur, utile de base uniquement pour les calculs. Ceux-ci n'avaient pas d'écran pour commencer, mais des interrupteurs. C'est Steve Jobs qui en 1976 nous présente le tout premier ordinateur avec clavier et écran lors de la promotion de l'Apple I. (Moulinsard, 2019)
- En 1971, Michael Hart nous présente l'ébauche du livre numérique. (Cheker, 2011)
- En 1972, Ralph Baer crée la toute première console de jeux. (Groupe Omega, 2014)

- En 1973, le téléphone portable fait son apparition grâce à Martin Cooper. (Perrin, 2011)
- Enfin, dernièrement, en 1987, l'ancêtre de notre tablette actuelle a vu le jour via Linus. (Abry, s.d.)



1.2. Quelques chiffres

Comme nous l'avons rappelé précédemment, les écrans ont fait leur apparition au fur et à mesure du temps. Progrès après progrès, inventions après inventions, les écrans de nos jours sont plus présents et perfectionnés que jamais. Pour ainsi dire, il n'existe plus énormément d'environnements sans écran. Les habitations familiales sont peut-être l'exemple idéal de cette évolution. Comme le mentionne l'ONE lors de son enquête à l'occasion de la campagne « Les enfants et les écrans » en 2015, tous critères confondus, les enfants vivent actuellement dans un « *environnement familial médiatique* ». En effet, les nouvelles générations sont nées dans l'ère technologique, ou devrait-on dire l'ère numérique, elles sont nées avec les écrans. Ces derniers font partie de leur quotidien. Actuellement, en Belgique, on dénombre en moyenne six écrans par famille (Air de familles, 2016). Le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel belge ne nous donnant pas de chiffres précis sur la consommation audiovisuelle des foyers belges, nous allons retenir les chiffres français. En effet, la France et la Belgique sont assez similaires dans ce cadre car ce sont des pays limitrophes ayant une culture similaire, et plus précisément, ayant recours presque identiquement aux écrans, puisque les foyers français en possédaient en moyenne 5,5 selon le CSA (Conseil supérieur de l'audiovisuel) en 2017. En outre, la télévision étant l'écran le plus célèbre dans ces familles,

le CSA (2019) a pu observer que 93,1% des foyers français en possèdent une et 78,3% avec un connexion internet. Toutefois, la tablette tactile grimpe en vitesse et vient concurrencer la télévision, de par sa polyvalence. Selon l'Observatoire de l'équipement audiovisuel, au rapport du 31 octobre 2019, la tablette était présente dans 48,2% des foyers français. Ajouté à ceux-ci, arrive évidemment le téléphone portable, plus précisément, le smartphone qui occupe une place importante, puisque 75% des personnes ayant minimum 11 ans en possèdent un (CSA, 2019). Nous trouvons également les ordinateurs, à très haute fréquence, pour 85,6% des foyers français et consoles de jeux pour les plus grands. Par ailleurs, les chercheurs de l'ONE (2015) indiquent une augmentation du nombre d'écrans par enfant : en moyenne un écran supplémentaire tous les deux ans.

Plusieurs facteurs ont été étudiés afin de trouver des corrélations, mais ni le facteur revenus, ni le facteur études n'ont apporté de corrélation positive, rapporte Marie Mathen (2015). Tout au contraire, les personnes plus éduquées, et donc plus informées, décident de davantage limiter le temps d'écran auprès de leurs enfants, comparé aux parents moins éduqués. Néanmoins, le fait d'avoir des frères et sœurs, surtout plus âgés, est un facteur qui augmenterait la consommation d'écrans (Mathen, 2015). Raphaël Gauthier, directeur de l'accueil à l'ONE, mentionne qu'il est important de prendre en compte l'environnement dans lequel l'enfant se trouve. Ainsi, une télévision, située dans un lieu de vie commun, peut mener les enfants à l'utiliser de manière plus régulière. Cette dernière remporte la première place chez les parents (Berthomier & Octobre, 2019). La plupart d'entre eux regardent la télévision, et une grande majorité la visionne quotidiennement. Leur temps de visionnage de cet écran surpasse celui des autres avec une longue avance et entraîne un nombre d'heures par semaine bien plus élevé. Selon les auteures Nathalie Berthomier et Sylvie Octobre (2019), les parents les plus fervents de la télévision sont ceux qui étaient jeunes (en-dessous de 25 ans) à l'arrivée de leur enfant, les personnes ayant peu ou pas de diplômes ainsi que les parents issus d'une catégorie populaire. Ceci peut être expliqué sans doute par la hausse du chômage, l'urbanisation des familles de classe populaire, l'augmentation des familles monoparentales, etc. (Berthomier & Octobre, 2019). Il est important de préciser que plus de la moitié des parents regardant régulièrement la télévision, la regardent également avec leurs enfants quand ceux-ci sont présents, selon l'étude effectuée par Nathalie Berthomier et Sylvie Octobre en 2019.

Toujours selon ces dernières auteures, nous pouvons constater actuellement une utilisation diversifiée des écrans chez les enfants selon la classe sociale. En effet, si cette technologie est souvent utilisée à des fins de divertissement, il est également possible de les utiliser à des fins

ludiques et éducatives. Premièrement, il a été démontré que les supports divertissants, à savoir la télévision et les consoles de jeux, étaient davantage présents dans les classes sociales populaires (Berthomier & Octobre, 2019). De fait, les consoles de jeux se retrouvent plus souvent dans les familles avec une grande fratrie et dans celles moins diplômées. Ensuite, les supports à visée ludique et éducative, à savoir les ordinateurs, tablettes et logiciels ludo-éducatifs, eux sont plus présents dans les classes sociales supérieures. Effectivement, les ordinateurs étant un produit « de luxe », du moins plus onéreux, se retrouvent plus facilement dans les familles à revenus élevés et dans lesquelles les parents sont diplômés. Les logiciels ludo-éducatifs ou culturels se trouvent pour leur part dans les familles avec une grande fratrie, ainsi que dans les familles diplômées (Berthomier & Octobre, 2019).

De plus, il est intéressant d'observer l'utilisation des différents écrans selon les représentations sociales et leur évolution. Nous remarquons également l'omniprésence où que ce soit de nos écrans toujours plus performants, puissants et attractifs. Selon François Fondard (2014), président de l'UNAF (Union Nationale des Associations Familiales), il existe quatre types de médiations parentales vis-à-vis des écrans, nommés *Médias au centre*, *Médias intégrés*, *Médias éducatifs*, *Médias éloignés*. Voici leurs principaux critères :

- ◆ Médias au centre : Les écrans occupent une place conséquente dans le quotidien des enfants. Malgré les risques encourus par les enfants et connus par les parents, ces derniers éprouvent des difficultés à refuser ceux-ci à leurs enfants.
- ◆ Médias intégrés : Cette méthode de gestion du temps d'écran est associée à la détente. Les parents ont suffisamment de connaissances sur le sujet afin d'interdire tablettes et jeux vidéo, mais acceptent tout de même la télévision, ceci à horaire et durée fixes.
- ◆ Médias éducatifs : Ces parents utilisent les écrans avec leurs enfants uniquement à des fins éducatives et pas autrement. Les écrans apparaissent rarement et irrégulièrement, afin d'éviter toute habitude et sont choisis soigneusement par les parents.
- ◆ Médias éloignés : Cette procédure est davantage présente dans les catégories sociales supérieures, plus éduquées et diplômées. La règle est simple : tout écran est interdit. C'est un choix des parents et un choix difficile car il faut le maintenir à long terme. Cette décision est allégée dans certains cas tels que l'avion, les Skype ou encore lors de visionnage de photos.

Nous allons approfondir les conseils de gestion de ces quatre médiations dans un point suivant concernant le rôle des parents, après avoir passé en revue les effets négatifs et positifs des écrans sur le développement des enfants.

1.3. Quelques conséquences positives et négatives des écrans sur le développement des enfants

Dans ce point, nous allons aborder les principales conséquences négatives de la consommation d'écran des enfants sur leur développement. Nous aborderons ensuite les quelques points positifs de leur utilisation.

a. Effets négatifs

a.1. Trouble du langage et de la communication

Le trouble du langage et de la communication est la conséquence la plus répandue et peut-être la plus connue concernant l'exposition aux écrans. Elle apparaît dès le plus jeune âge. En effet, le bébé, dans ses premières années, a besoin de découvrir le monde (CSA, 2018). Il a besoin de mettre en bouche, de jeter, de transformer, mais aussi d'explorer le milieu de la 3D impliquant des objets en relief et autres (Yapaka, s.d.), d'interagir avec le monde, les objets et les adultes qui l'entourent (Leblanc, 2017). Il est important qu'il se sente acteur de son environnement via ses cinq sens (Leblanc, 2017 ; CSA, 2018). Les écrans ne font pas partie de cela. Cette nouvelle dimension virtuelle n'est pas nécessaire lorsque l'enfant est très jeune. Assurément, ils rendent l'enfant passif et spectateur de son monde, il n'est plus alors le transformateur de ce qu'il découvre (Yapaka, 2018). Ceci peut s'observer plus tard lorsque l'enfant est censé commencer à parler. Nous remarquerons un retard de langage chez cet enfant par rapport à ceux qui sont exposés à moins d'écrans (Harlé & Desmurget, 2012 ; Leblanc, 2017 ; CSA, 2008 ; Brown, 2011). En effet, avant de commencer à parler, l'enfant communique via des gestes, des postures et imitations, il pointe du doigt, ... (Allard, 2001). Son attention conjointe diminue fortement derrière un écran (Leblanc, 2017). Tous ces préludes au langage se voient fortement diminués au moment où l'enfant est passif. Les écrans sont donc un obstacle aux échanges et relations avec des personnes humaines, avec ses parents, sont un frein à sa créativité et au développement de ses cinq sens présents dans les jouets (Yapaka, s.d.). Céline Talaron (2019), nous informe qu'à chaque heure de visionnage quotidien d'un écran, le petit enfant s'appauvrit de 10% du lexique qu'il devrait avoir à son

âge. Avant un an, le risque de retard du développement du langage est multiplié par six si l'enfant regarde la télévision dite commerciale quotidiennement, et de deux à quatre ans, ce risque est multiplié par trois (Harlé & Desmurget, 2012). Aussi, il existe un lien indéniable entre la durée passée derrière un écran et le niveau de retard de langage (Leblanc, 2017). Tous ces dangers sont valables même si l'enfant ne regarde pas la télévision, mais qu'il est dans un endroit où celle-ci est allumée, et même si les émissions sont dites « adaptées aux bébés » (CSA, 2008 ; Yapaka, s.d.).

a.2. Trouble du comportement

Tout d'abord, il est important de mentionner qu'un enfant a besoin de relations sociales avec ses pairs et des adultes pour le bien de son développement (Allard, 2001). Un enfant derrière un écran n'est pas un enfant sociable, et ce, même s'il joue avec des « amis virtuels », eux-mêmes derrière leur écran. C'est ainsi qu'apparaissent les troubles du comportement, détaillés ci-dessous.

Cette répercussion des écrans sur le comportement peut arriver de manière différente en fonction de l'âge de l'enfant (Allard, 2001). En effet, un bébé réagira différemment qu'un adolescent, de par le contenu différent des images, de par sa personnalité qui se développe, et d'autres critères. En effet, la société canadienne de pédiatrie (2019) nous apprend que des symptômes dépressifs sont plus souvent repérés chez un enfant restant statique et de manière sédentaire devant un écran plutôt que chez un adolescent.

Nous allons aborder deux grands points du trouble du comportement : l'agitation/agressivité ainsi que le risque de trouble autistique.

Sur les écrans, passent un grand nombre d'images. Celles-ci défilent sur l'écran avec une vitesse bien plus élevée que dans la vie réelle. Ceci ajouté au rythme des sons et des couleurs stimule énormément le petit enfant, stimulation qui peut paraître apaisante dans un premier temps, mais qui, en fait, agite beaucoup l'enfant intérieurement (Yapaka, s.d.). Cette agitation est visible lorsque l'écran est éteint. De même, le contenu de certaines images peut être inadapté et anxiogène pour l'âge de l'enfant et peut donc provoquer des crises de rage ou de désespoir de nouveau lorsque l'on éteint l'écran (Yapaka, 2013). Ce genre de situation peut être angoissant pour les parents, se sentant démunis et désemparés, ne trouvant d'autres solutions que de remettre l'enfant devant son écran. Pourtant, il est important pour le développement du jeune enfant de savoir s'ennuyer, de faire face à l'absence, au vide. En étant régulièrement scotché à son écran, il évite ainsi l'ennui, ce qui peut se répercuter par des crises d'angoisse et un sentiment de frustration. Enfin, plus tard, on peut observer chez les

grands enfants et les adolescents un excès de violence, d'agressivité et de manque d'empathie, expliqués par le contenu violent des images et jeux souvent (Talaron, 2019). Harlé et Desmurget (2012) ressortent d'une étude de l'Académie américaine de pédiatrie, que l'exposition aux images violentes « *augmente la probabilité de recours à l'agressivité verbale et physique ; nous "habitue", au sens physiologique du terme, à la violence, ce qui favorise notre acceptation de cette dernière et augmente notre propension de passage à l'acte ; favorise le repli sur soi et hypertrophie notre sentiment de vivre dans un monde hostile et malveillant.* » (p. 774)

Actuellement, certains comportements dits autistique se retrouvent chez des enfants suite à une exposition massive aux écrans. Bien qu'ils soient rares, ceux-ci suscitent une attention particulière. Certains enfants montrent des symptômes tels qu'« *un regard dans le vide, une absence de réactions aux interpellations et des stéréotypies* », symptômes-mêmes du spectre autistique (Leblanc, 2017, p.7). Les docteurs Isabelle Terrasse et Anne-Lise Ducanda (2017), lors d'une vidéo adressée aux parents, aux professionnels dans ce sujet ainsi qu'aux autorités françaises, ont dressé un tableau plus qu'alarmant au niveau des écrans et des répercussions que ceux-ci peuvent avoir telles que le trouble du spectre autistique (TSA). De plus en plus d'enfants se présentent avec des symptômes de trouble de la communication tels que l'écholalie ou l'absence de parole, des symptômes de trouble des relations tels qu'un renfermement dans une bulle, une indifférence au monde qui les entoure, mais encore la non-réaction lorsqu'on les appelle par leur prénom, la non-sociabilisation avec les autres enfants, et enfin des symptômes de stéréotypie, remarquent les docteurs Isabelle Terrasse et Anne-Lise Ducanda (2017). Ces trois symptômes sont la définition-même du trouble du spectre autistique. Chez tous ces enfants, les docteurs mentionnés précédemment, ont pu associer très clairement ces symptômes avec la consommation des écrans, qui allait par ailleurs de 6 à 12 heures par jour. Cependant, elles ont également pu démontrer qu'en arrêtant pendant un mois l'usage des écrans, les symptômes du TSA avaient disparu. Il est donc primordial que les parents jouent un grand rôle dans la limitation du temps d'écran (actif ou passif). De plus, le centre pour le contrôle et la prévention des maladies aux États-Unis a chiffré l'évolution de la prévalence du TSA et cela donne une hausse de 600% en 20 ans. Pour 1 enfant sur 5000 présentant ces symptômes en 1975, en 2014, il y en avait 1 sur 68. Enfin, une étude publiée en avril 2020 concernant le lien d'une exposition à des médias numériques en début de vie et le développement de symptômes identiques à ceux du TSA, a acquis des résultats intéressants. Chez les enfants de moins d'un an, une exposition aux écrans a favorisé le

développement de symptômes de type TSA, alors que les enfants avec lesquels les parents jouaient davantage, ont diminué cette tendance (Heffler et al., 2020). Ces résultats suscitent encore plus d'intérêt et les recherches sont à continuer afin de mieux les confirmer.

a.3. Trouble de l'attention

Un des risques souvent observé par les auteurs est le trouble de l'attention. Selon Céline Talaron (2019), « *un enfant de moins de trois ans qui regarde une heure quotidienne de TV a un risque doublé d'avoir des troubles de l'attention à l'école primaire.* » (p. 16). Un même élève de primaire, en regardant une heure de télévision tous les jours présente 50% de chance d'avoir des troubles de l'attention à l'adolescence (Harlé & Desmurget, 2012). Brown (2016), pour l'American Academy of Pediatrics, nous indique que le trouble de l'attention variera selon le contenu du programme regardé. Serge Tisseron (2019) rapporte qu'un environnement « dérangent » dans lequel un enfant joue, aura une influence négative dans ses capacités d'attention et de concentration. Certains enfants vont même jusqu'à développer le TDAH, trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Harlé et Desmurget (2012) identifient une concentration « paradoxale ». En effet, un enfant aura une capacité de concentration assez forte devant un écran de télévision ou face à un jeu vidéo, capacité qu'on ne retrouvera pas chez ce même enfant lorsqu'il sera face à ses devoirs. Ceci est expliqué par la confusion de deux systèmes d'attention qui sont le système « bottom-up », « *système d'orientation de la vigilance vers les stimuli lumineux externes* » ainsi que le système « top-down », « *système de contrôle volontaire de l'attention, qui fait intervenir de nombreux facteurs comme la motivation, la capacité à tolérer les émotions négatives (...) engendrées par la difficulté, la capacité à résoudre un problème sans le soutien et la présence d'un adulte.* » (pp. 772-773). En effet, les écrans excitent le premier système « bottom-up » et freinent le système « top-down » de l'attention.

En outre, Lissak (2018) indique une influence bidirectionnelle entre le TDAH et le jeu vidéo. Ainsi, le jeu vidéo favoriserait les troubles du déficit de l'attention par le biais du temps d'utilisation de l'écran et les enfants ayant été diagnostiqués TDAH seraient plus souvent derrière un écran, ceci aggravant les symptômes déjà présents.

a.4. Trouble du sommeil

La nuit est très importante pour les enfants. Le sommeil, comme nous l'informe Héraut (2008, p.26) « *est nécessaire au corps et au cerveau pour bien fonctionner pendant l'éveil [...]. Le sommeil permet à l'enfant de grandir puisque c'est dans cette période qu'est*

secrétée l'hormone de croissance par une petite glande du cerveau : l'hypophyse. Le sommeil est indispensable à notre récupération physique et psychique, il joue un rôle important dans le développement cérébral, il intervient dans les processus de mémorisation de nouvelles informations. ». Tous ces éléments nous confortent dans l'idée que le sommeil a une place primordiale dans la journée d'un enfant. Or, si celui-ci est perturbé par des écrans par exemple, tous ces éléments le seront aussi. Aussi, la présence d'un écran, quel qu'il soit, dans la chambre d'un enfant, peut influencer la qualité de son sommeil (Harlé & Desmurget, 2012). En effet, Juliette Lédée (2018), à l'occasion de sa thèse à l'Université de Toulouse III, a su prouver que la présence d'un écran, surtout la tablette, dans la chambre de l'enfant perturbait davantage son sommeil que la quantité d'exposition durant la journée. Une théorie que Hale et Guan (2015) soutiennent également dans le sens où un écran interactif, comme l'ordinateur ou la tablette, impacte davantage le sommeil qu'un écran passif comme la télévision. Ceux-ci confirment aussi l'association significative entre la durée d'exposition aux écrans et les troubles du sommeil. Ensuite, lors d'une interview accordée à *Air de familles* en 2016, Jacques Lombet, pédiatre, insiste sur le fait que la lumière émise par les écrans peut perturber le sommeil. En effet, un article de la société canadienne de pédiatrie (2019) nous indique qu'il y a là une stimulation émotionnelle, celle-ci inhibant la libération de mélatonine, qui est l'hormone du sommeil.

Nous pouvons remarquer de nouveau des liens entre les différentes conséquences. Tout comme Céline Talaron (2019), Jacques Lombet dit également que cette perturbation peut avoir une influence sur les résultats scolaires. Ensuite, Chaussoy et al. (2019) nous indiquent que « *l'exposition aux écrans le soir est corrélée à la sévérité de l'insomnie et de l'hyperactivité* ». Ainsi, ils précisent qu'une exposition matinale n'a pas de répercussion sur le sommeil et le comportement de l'enfant. Cependant, Dufluo (2016), psychologue clinicienne et thérapeute familiale, précise qu'un arrêt de la télévision le matin a une influence directe sur la quantité de sommeil ainsi qu'un apaisement de l'enfant. Guerrero (2019) confirme cette hypothèse en certifiant qu'une plus longue durée de sommeil permet de réduire des problèmes comportementaux chez l'enfant.

a.5. Obésité

Plusieurs facteurs liés aux écrans ont une influence sur le poids des enfants. En effet, une réduction de temps de sommeil augmente de 89% le risque d'obésité chez les enfants (Viot-Blanc, 2010). Assurément, cela augmenterait l'appétit et la faim et aurait une influence sur

les hormones de régulation telles que la leptine (sensation de faim) et la ghréline (stimulant l'appétit).

Par ailleurs, via la sédentarité qu'amènent les écrans lorsqu'une personne les utilise, l'activité physique se fait moindre et un surpoids peut être engendré (Air de familles, 2016 ; Frelut & Feres, 2007). De plus, la société canadienne de pédiatrie (2019) pointe du doigt l'usage de la télévision chez les enfants. En la regardant ou simplement en l'écoutant, les enfants auront plus tendance à privilégier les collations ou autres aliments riches en calories et à délaisser les fruits et les légumes. Cet avis est également partagé par Sophie Domingues-Montanari (2017) et Robinson et al. (2017) qui confirment cette hypothèse en affirmant que cela augmente le penchant des enfants à manger pendant qu'ils visionnent la télévision ou autre.

Aussi, en regardant la télévision ou en allant sur internet, les enfants sont confrontés régulièrement aux publicités massives. Beaucoup d'entre elles concernent l'alimentaire et les enfants, dès 2 ans, y sont sensibles (Frelut & Feres, 2007). Masserot et Brée (2010), lors d'une étude sur la publicité et l'obésité infantine et sur le choix alimentaire des enfants, ont eu des résultats intéressants. En effet, les enfants ayant été exposés à des publicités concernant un certain type de produit alimentaire (confiseries, aliments riches en sel ou sucre) auraient tendance à davantage en demander. Ces mêmes enfants auraient tendance à plus grignoter. Les auteures nous mettent cependant en garde sur ces résultats car les méthodes étaient diverses. Elles ont effectivement eu des résultats contraires aux études précédentes puisque leurs résultats ne permettaient pas de mettre en corrélation le visionnage de publicités pour des produits peu équilibrés avec la consommation de ces produits vus en publicité. Robinson et al. (2017) confirment de nouveau cette opinion en axant leur idée sur les préférences alimentaires fortement influencées par les publicités de produits riches en calories. Cependant, selon ces derniers, les médias peuvent être un acteur positif dans la gestion de l'obésité, en améliorant les comportements alimentaire et physique.

a.6. Trouble de la vue

Les yeux sont très sensibles aux écrans. Avant l'âge de cinq ans, il est recommandé de faire très attention car les yeux des enfants sont en plein développement. Un enfant plus exposé aux écrans pourrait avoir des problèmes de myopie plus rapidement qu'un autre (Talaron, 2019). De plus, la lumière bleue qui constitue l'éclairage de nos écrans est dangereuse pour la rétine de l'homme et plus particulièrement chez l'enfant dont le cristallin n'est pas opacifié. Serge Tisseron (2019) prend l'exemple du conseil de mettre des lunettes de soleil aux enfants pour les protéger des rayons lumineux du soleil, conseil qu'il suggère aux parents d'appliquer

également aux écrans dans le sens d'éviter de mettre les enfants devant un écran. Ensuite, ces lumières bleues, nous apprend-il, seraient inhibitrices de la mélatonine, hormone du sommeil, et tarderaient donc le besoin de dormir. Comme mentionné dans les troubles du sommeil, ceci a un impact sur plusieurs autres facteurs tels que l'attention et la réussite scolaire.

Aussi, Lissak (2018) ajoute quelques précisions concernant la vue et les écrans. En effet, les yeux scotchés sur un écran, ceux-ci peuvent rapidement s'assécher entraînant une vision floue et des maux de tête. Ceci est dû simplement à l'éclairage de l'écran. De plus, Lissak (2018) nous informe également du manque d'activités extérieures. Assurément, la myopie serait accentuée par le fait que la rétine sécrète moins de dopamine, hormone stimulée par la lumière et inhibant la myopie.

a.7. Réussite scolaire

Un bon nombre des critères ci-dessus cités comme conséquences négatives des écrans sur le développement de l'enfant (langage, sommeil, attention entre autres), se retrouvent finalement dans un autre facteur les regroupant : la réussite scolaire. Effectivement, une cascade se crée : écrans - trouble du langage/sommeil/attention - diminution des performances scolaires. Il est capital pour les parents de porter une attention particulière dans le suivi des résultats scolaires afin d'éviter tout décrochage scolaire, précise le pédiatre Jacques Lombet lors d'une interview accordée à *Air de familles* en 2016. Céline Talaron (2019) déplore également que les étudiants consommant beaucoup de télévision se retrouvent souvent sans diplôme en sortant du système scolaire. Plus l'enfant passe de temps devant la télévision, plus ses performances scolaires chuteront. Ainsi, augmenter d'une heure le temps consacré aux écrans, précisément durant l'adolescence, augmenterait doublement le risque d'échec scolaire, mais l'inverse (diminuer d'une heure) augmenterait la performance scolaire (Harlé & Desmurget, 2012). La société canadienne de pédiatrie (2019) indique également que « *la multiplication des activités médiatiques (...) peut nuire à l'efficacité de lecture, à la résolution de problèmes et à la confiance de l'enfant en ses propres capacités à faire ses devoirs.* » (p. 410).

b. Effets positifs

Certes, les écrans ont davantage de conséquences négatives. Mais qu'en est-il de leurs bienfaits ? Lorsque ceux-ci sont utilisés modérément, il apparaît qu'ils apportent certains avantages aux enfants et adolescents. La société canadienne de pédiatrie a publié en septembre 2019 un article comportant plusieurs bienfaits des écrans pour les enfants et adolescents. Voici une liste non-exhaustive de ceux-ci.

Il est important pour les parents, surtout quand les enfants sont petits, de les accompagner lors du visionnage d'une émission télévisée. Cela permettra de discuter du contenu et du ressenti de l'enfant. Ainsi, si et seulement si les enfants sont accompagnés, si des règles de limitation d'écran sont convenues et que le programme est adapté à l'âge de l'enfant, alors la séance devant l'écran peut devenir informative. Thakkar, Garrison et Christakis (2006), lors d'une enquête au sein de l'Académie américaine de pédiatrie sur les effets de la télévision sur les enfants en bas âge, ont également pointé la qualité éducative de certains programmes télévisés pouvant améliorer les connaissances de l'enfant, leur imagination ainsi qu'une attitude raciale positive. En effet, la société canadienne de pédiatrie (2019) le confirme, certains programmes améliorent également les connaissances de l'enfant, éveillent sa curiosité et favorisent un « *apprentissage autonome et coopératif* », ce qui peut donc mener à une amélioration globale des performances scolaires. Linebarger et Vaala (2010) abordent même une amélioration des compétences linguistiques chez les petits enfants.

En ce qui concerne les jeux vidéo, ceux-ci sont appréhendés très régulièrement comme source de violence, de trouble du comportement et autres. Néanmoins, lorsqu'ils sont joués en famille ou avec des amis, ils peuvent permettre à l'enfant, tout comme des jeux de société, de développer son identité personnelle, son sentiment de bien-être et même diminuer les troubles de conduite. Ceux-ci peuvent également apporter à l'enfant des compétences qui lui seront utiles dans notre société actuelle telles que la « *capacité de concentration, d'innovation, de décision rapide et de résolution collective des problèmes et des tâches* » (Tisseron, 2013).

Ensuite, un point longuement abordé d'abord chez les enfants et surtout chez les adolescents est la socialisation. La société actuelle est une société numérique, enfants et adultes vivent avec les nouvelles technologies, avec les écrans. Ainsi, il est préférable d'avoir une faible consommation d'écran que de ne pas en avoir tout simplement. Cela augmenterait le sentiment de dépression. Pour les plus grands, cette consommation est signe d'un besoin d'appartenance (Société canadienne de pédiatrie, 2019). De plus, ces enfants adoptent de nouveaux comportements comme l'altruisme et la réciprocité sociale (Tisseron, 2013). Les

programmes éducatifs et bien évidemment adaptés à l'âge de l'enfant peuvent également faire émerger certaines qualités telles que le respect, l'empathie ou encore la tolérance (Thakkar, Garrison & Christakis, 2006). Actuellement, lorsque le sujet des réseaux sociaux est abordé, on parle souvent de la virtualité des amis. Bon nombre d'adolescents ont énormément « d'amis » sur les réseaux sociaux, certains ne les ont même jamais vus dans la réalité. Cette situation, bien qu'étonnante, apporte à l'adolescent une meilleure estime de lui-même, un sentiment de satisfaction (Société canadienne de pédiatrie, 2019). Les réseaux sociaux sont également un moyen de communication puissant. Il existe des publications en tout genre et chacun est libre d'écrire ce qu'il veut. Parfois, ce sont des avis sur des sujets divers, parfois ce sont des ressentis (joie, colère, tristesse, ...). Tout ceci est signe d'affirmation de soi et se retrouve la plupart du temps chez les adolescents qui ont des difficultés à socialiser dans la vraie vie et qui ont un manque de confiance en eux. Enfin, après avoir vu les bienfaits des jeux vidéo pour les enfants, voyons ce qu'il en est pour les adolescents. De par les épreuves ou missions demandées dans ces jeux, la mémoire de travail visuospatial est nettement améliorée ainsi que la fonction exécutive et la résolution de problème. La Société canadienne de pédiatrie (2019) a démontré que les effets négatifs des jeux vidéo n'apparaissent seulement si les adolescents y jouaient à plus de 50% de leur temps libre. En-dessous de cela, ils augmenteraient justement le bien-être et les relations en groupe des adolescents.

Finalement, nous pouvons observer des éléments intéressants qu'apportent les écrans. Ceci est possible lorsqu'ils sont utilisés dans de bonnes conditions. En effet, si, dès le plus jeune âge, ils apprivoisent les écrans avec des règles de limitation du temps de visionnage, des objectifs amenés par les parents, un accompagnement dans le choix de programme et pendant l'émission, les écrans peuvent être bénéfiques pour eux. Pour les tout-petits, cela peut engendrer une source d'imaginaire qu'ils utiliseront lors de leurs jeux avec des amis ainsi qu'une curiosité grandissante au fur et à mesure des années. Plus tard, l'usage divers des écrans pourra lui apporter de meilleures performances scolaires et cognitives, de nouveau si ceux-ci sont abordés de manière bien spécifique. Enfin, pour tous les enfants jusqu'à l'adolescence, les écrans seront source de bien-être, ceux-ci étant omniprésents dans la société actuelle, et permettront une meilleure socialisation d'un point de vue global.

1.4. Rôle des parents et professionnels

L'enfant, dès sa naissance, est entouré de nombreuses personnes. Ses parents sont évidemment les principaux individus à ses côtés. Mais encore, beaucoup d'autres prennent soin de lui, de son développement et de son éducation. Nous allons passer en revue le rôle de ces personnes, importantes et influentes dans la vie de l'enfant, rôle spécifique dans l'utilisation des écrans.

a. Parents

La problématique analysée concerne les enfants, leur consommation d'écran ainsi que les conséquences de ceux-ci sur leur développement. Mais comment aborder les enfants sans parler de leurs parents ? Assurément, les enfants, surtout très jeunes, sont dépendants de leurs parents pour un grand nombre d'activités, dont l'utilisation des écrans. La responsabilité intéressante dans ce point est l'éducation. Afin d'identifier le rôle des parents dans la gestion de l'utilisation des écrans par leurs enfants, nous allons tenter de découvrir la problématique de ce sujet et les recommandations ajoutées.

Néanmoins, les adultes et plus particulièrement les parents, ont une grande tendance à utiliser les écrans eux-mêmes (Mathen, 2015). Il est vrai qu'il n'est pas toujours facile pour l'enfant de comprendre les conseils et directives de leurs parents, si ceux-ci ne les respectent pas non plus. Ainsi, dire aux enfants de ne pas ou peu regarder la télévision alors que celle-ci est allumée dans la pièce commune, devient paradoxal. Selon Marie Mathen (2015), la plupart d'entre eux reconnaissent le danger des écrans pour leur enfant et sa santé, mais ils continuent d'accumuler de plus en plus d'écrans au sein de l'environnement familial. Un contraste s'installe donc entre leurs croyances et leurs actes. Ceci peut être expliqué par le train de vie des parents actuellement. Dans de nombreuses et majoritaires familles, le père et la mère travaillent tous deux. La société dans laquelle nous vivons impose un rythme de vie presque sans relâche. Alors, le travail terminé, ils ont envie de se reposer ou doivent faire des tâches ménagères (cuisine, nettoyage, ...) ou bien doivent encore travailler de retour à la maison. Ceci implique un besoin de tranquillité afin de mener à bien ces diverses activités. Ainsi, les écrans deviennent les meilleurs amis des enfants pour les garder calmes et tranquilles (Mathen, 2015 ; Fondard, 2014).

Il est important que les parents définissent avec leurs enfants des règles, lignes de conduite concernant les écrans. Ils sont avant tout un exemple pour leurs enfants, nous rappelle

Raphaël Gauthier, directeur de l'accueil à l'ONE, lors d'une interview accordée à l'ONE en 2016. Ainsi, il serait judicieux qu'ils utilisent leur téléphone portable, tablette ou autre écran hors de portée de vue des enfants et qu'ils jouent avec eux, dans un premier temps. Ensuite, lorsque l'enfant regarde un programme télévisé, de qualité et adapté à son âge bien évidemment, il est préférable également que le parent soit à ses côtés afin qu'ensemble, ils puissent débriefer du contenu, des étonnements, incompréhensions, joies, ... (Leblanc, 2017). En effet, Xu et al. ont su démontrer dans une étude publiée en 2015 que le comportement des parents pouvait influencer positivement celui de leurs enfants concernant le temps d'utilisation des écrans et leur activité physique. Cela passe par leur propre réduction du temps d'écran, leur faculté sportive ou encore leurs encouragements envers leurs enfants. Jacques Lombet, pédiatre, lors d'une interview en 2016 pour l'ONE, conseillait aux parents de porter une attention particulière au sommeil de l'enfant, à son poids et sa réussite scolaire. Si l'un de ces éléments venait à être perturbé, une diminution du temps d'écran était recommandée. Limiter le temps et la consommation d'écran n'est pas seulement une restriction pure et dure. Certes, les écrans et leur contenu ne sont pas toujours adaptés à l'âge de l'enfant et peuvent être une entrave au développement de celui-ci, mais cette limitation permet également à l'enfant de « *découvrir d'autres espaces d'écran, d'autres jeux divers et variés* », explique Serge Tisseron, lors d'une interview accordée à l'ONE en 2016. Il ajoute par la suite la nécessité d'associer l'écran à une durée. Ainsi, il donne comme conseils aux parents de décider avec leur enfant du programme à visualiser, de connaître son heure de passage et la durée de celui-ci afin que l'enfant puisse associer le temps d'écran à une durée. Plus tard, l'enfant pourra même tenir un carnet reprenant la durée maximale d'écran qu'il peut avoir, en y annotant chaque moment où il accorde du temps aux écrans. De cette manière, il aura la capacité de réfléchir à une durée avant une quelconque exposition à un écran. Voilà un exemple très éducatif d'une gestion parent-enfant des écrans.

Comme mentionné précédemment, voici des conseils face à chaque médiation parentale (Fondard, 2014, p.12) :

Médias intégrés :

- « *Limiter le temps d'écran, en comptant les dessins animés. Les parents connaissent aussi bien le nom des dessins animés que leur durée. Ils comptent donc le nombre de dessins animés auquel l'enfant a droit, et fixent la règle dès le début. Ils évitent la télévision de flux et privilégient d'autres types d'accès : télévision de rattrapage, youtube, DVD.*

- *Limiter la publicité. Certains parents installent le logiciel de blocage sur leur ordinateur pour éviter la publicité sur les écrans.*
- *Éviter les programmes qui mettent en scène des violences qui peuvent induire des comportements d'imitation, choquer ou faire souffrir les enfants.*
- *Parler avec l'enfant des programmes qui ont été regardés.*
- *Ne pas installer de téléviseur dans la chambre des enfants. »*

Médias éducatifs :

- *« Choisir des programmes qui ont un contenu éducatif, en particulier sur les tablettes.*
- *Déconnecter les tablettes de l'internet (et du wifi).*
- *Choisir des programmes à caractère documentaire.*
- *Éviter la régularité des visionnages et l'installation d'habitudes ».*

Médias éloignés :

- *« Repousser le plus possible l'âge de l'équipement personnel de l'enfant (tablette, jeux vidéo).*
- *Ne pas regarder la télévision quand les jeunes enfants sont réveillés. Privilégier la télévision de rattrapage pour regarder le journal ou les séries télévisées.*
- *Être attentif à l'usage des écrans (télé, smartphone, ordinateur) en présence de jeunes enfants.*
- *Coucher les enfants dans une pièce sans écran, après quelques histoires.*
- *Se rendre disponible pour des activités avec l'enfant, qu'il préfère en général au visionnage de la télévision : jeux de société, jeux de ballon, jeux de construction, lecture.*
- *Laisser l'enfant jouer librement pour qu'il construise son monde personnel, développe son imaginaire avec des objets, avec des jouets, avec des crayons.*
- *Accepter que l'enfant introduise du désordre dans l'espace familial : par la construction de cabane ou par le déplacement d'objets du quotidien dans des tiroirs ou de caisses dont il change la destination.*
- *Organiser des espaces, même petits, où il peut avoir des activités manuelles : transvaser des graines, jouer avec des bouteilles en plastique, faire de la pâte à modeler.*
- *Transformer les activités quotidiennes en jeux, ce qu'une mère appelle « paralléliser les tâches ».*

b. Professionnels de la santé

Dans ce point-ci, nous allons décrire les rôles des différents professionnels de la santé qui pourraient, de près ou de loin, jouer un rôle dans la prise de conscience et la sensibilisation de l'exposition des écrans aux enfants.

Selon Alice du Laboratoire PediaAct (2014), un **pédiatre** est un spécialiste des enfants de 0 à 18 ans. Il prend en charge des enfants malades ou en bonne santé. En effet, dès la naissance de l'enfant, il intervient. Il donne des conseils aux parents sur les étapes importantes de la vie de leur enfant telles que la diversification alimentaire, l'apprentissage du langage, etc. Il tient un carnet de santé pour chaque enfant, y annotant ses observations (développement psychomoteur, psychologique) et actes (vaccins). En tant que médecin spécialiste, il soigne évidemment les pathologies rencontrées, les prévient et les dépiste. Ses principales qualités sont la disponibilité, la confiance (des parents), le tact, la délicatesse, la diplomatie et surtout l'écoute.

Dans la loi coordonnée du 10 mai 2015 relative à l'exercice des professions de soins de santé, au chapitre 2 : L'exercice de l'**art médical** et de l'art pharmaceutique, Article 3 paragraphe 1er : « *Constitue l'exercice illégal de l'art médical, l'accomplissement habituel [...] de tout acte ayant pour objet ou présenté comme ayant pour objet, à l'égard d'un être humain, soit l'examen de l'état de santé, soit le dépistage de maladies et déficiences, soit l'établissement du diagnostic, l'instauration ou l'exécution du traitement d'un état pathologique, physique ou psychique, réel ou supposé, soit la vaccination.* »

Voyons à présent le rôle du **médecin spécialiste généraliste**. Selon Géraldine Bloy et François-Xavier Schweyer (2010), lors d'une étude sur la sociologie de la médecine générale, cette dernière « *assure la coordination des soins en lien avec d'autres professions de santé, elle privilégie une approche centrée sur la personne dans ses dimensions individuelles, familiales et communautaires, elle utilise un mode de consultation spécifique construisant dans la durée la relation médecin patient, elle favorise la promotion et l'éducation pour la santé, a une responsabilité spécifique en santé publique et enfin “ répond aux problèmes de santé dans leurs dimensions physique, psychologique, sociale, culturelle et existentielle”* ». (p.16). Cette définition rejoint celle faite en 2002 par *World family doctors. Caring for people. Europe*. Ce dernier auteur insiste sur six compétences fondamentales en médecine générale qui sont « *la gestion des soins de santé primaires, les soins centrés sur la personne,*

l'aptitude spécifique à la résolution de problèmes, l'approche globale, l'orientation communautaire, l'adoption d'un modèle holistique. »

Nous observons ici que la promotion de la santé ainsi que l'éducation pour la santé font partie intégrante du métier de généraliste. Le fait d'avoir une approche globale et une action sur le long terme sont deux raisons pour inclure **l'éducation pour la santé** dans le programme des généralistes, nous indiquent Doumont et Feulien (2013), membres de l'IRSS à l'UCL, dans le secteur Éducation Santé Patient. En effet, ces spécialistes sont des acteurs de première ligne, les patients ont confiance en eux car ils sont à l'écoute de ceux-ci (Talaron, 2019 ; Doumont & Feulien, 2013). Ainsi, leur donner des informations claires et personnalisées leur permet d'être acteur de leur propre santé, nous éclairent ces deux mêmes auteurs. De plus, la Ligue des Usagers des Services de Santé, dans la même revue *Santé pour tous* (2013), apporte des conseils afin que le message de prévention émis par le médecin généraliste arrive à son objectif. Celui-ci devrait répondre à des préoccupations, questionnements que se pose le patient à l'heure actuelle. Il est donc important de bien connaître et appréhender son patient afin d'envoyer son message au moment opportun. Ainsi, il aura plus de chance d'être bien compris, entendu et mis en pratique. D'autant plus si ce message est personnalisé et qu'il part des connaissances du patient. Enfin, il est également important de ne pas culpabiliser le patient, mais bien de mettre en exergue ses comportements positifs. Nous pouvons transmettre cela aux parents des enfants allant en consultation.

Picherot & al. (2018) ont publié des recommandations pensées par le Groupe de pédiatrie générale au sujet de la gestion de l'exposition aux écrans à destination des parents et professionnels de santé. Ils résument ces recommandations en cinq points :

- *« Comprendre le développement des écrans sans les diaboliser*
- *Des écrans dans les espaces de vie collective, mais pas dans les chambres des enfants*
- *Des temps sans aucun écran*
- *Oser et accompagner la parentalité pour les écrans*
- *Veiller à prévenir l'isolement social »* (p. 4).

Nous finirons ce point précis à propos des professionnels de la santé par les observations de Marie Mathen et Céline Talaron en ce qui concerne les médecins généralistes. Mathen (2015) et Talaron (2019) se rejoignent dans leurs observations en mentionnant que les professionnels de santé, tout comme les parents, se disent préoccupés par l'exposition, parfois excessive, des enfants devant les écrans. Elles se rejoignent également dans la constatation des médecins sur

l'usage du téléphone des parents par les enfants pendant les consultations. Marie Mathen (2015) insiste sur le fait que les écrans dans les mains des enfants sont synonymes de tranquillité pour les parents. En France, Céline Talaron (2019), lors d'entretiens avec plusieurs médecins, a pu en sortir plusieurs déclarations telles que les médecins abordent le sujet des écrans surtout quand ils font face à des enfants rivés dessus durant leur consultation ; les médecins abordent plus facilement le sujet des écrans avec les enfants plus grands ; les généralistes associent ces écrans parfois à une addiction ; et enfin certains médecins jugent les affiches de prévention dans la salle d'attente comme aide pour entamer un sujet, d'autres les jugent comme impersonnelles et figures de bonne conscience. Enfin, Marc Vanmeerbeek (2014) a pu observer durant son mémoire que les pratiques de prévention étaient davantage présentes en équipe pluridisciplinaire, mais étaient faibles chez les médecins plus âgés.

Pour conclure, voici des recommandations d'auteurs concernant la prévention pour les enfants. Marie Mathen (2015) recommande aux médecins d'aborder l'utilisation des écrans d'une manière positive. En effet, elle insiste sur le rôle des médecins dans l'observation des progrès que l'enfant fait dans cet usage, dans l'identification des divers écrans pouvant être bénéfiques pour l'enfant dans leur utilisation et enfin dans l'apprentissage d'une compétence, la régulation, à transmettre à l'enfant. Céline Talaron (2019) insiste sur différentes pistes telles que la limitation d'âge et la durée d'exposition des enfants selon l'âge ainsi que sur le principe de faire des messages de prévention appropriés, simples, pouvant entraîner un changement de vie rapide, ce qui pourrait amener une réassurance des parents dans leur rôle. Et enfin, la nécessité et la demande de formation des professionnels au sujet des écrans sont présentes. En effet, les professionnels étant en contact avec des enfants le font savoir et aimeraient avoir davantage de base théorique concernant ce sujet (Mathen, 2015).

c. Enseignants

L'éducation et la promotion de la santé ne se résument pas qu'aux professionnels de la santé. En effet, le monde enseignant occupe une place importante à ce sujet car l'amélioration de la santé passe d'une part par des soins de qualité mais aussi par une éducation de qualité. Cette éducation est présente en grande partie à l'école, endroit où les enfants se situent plus de 180 jours par an (Lecolier, 2016). Le site de la Fédération Wallonie-Bruxelles décrit l'enseignant comme « *bien plus qu'un transmetteur de connaissance, il est coach, accompagnateur, modérateur, médiateur, manager d'équipe et expert qui valide la démarche, les productions* ».

intermédiaires et les résultats finaux des élèves. ». Il permet à l'élève de se développer du point de vue cognitif et social. En adoptant un comportement proactif, le professeur encouragera l'enfant à devenir acteur de son monde et confiant en soi. Aussi, le décret du 20 décembre 2001 relatif à la promotion de la santé à l'école, stipule que celle-ci (PSE) est obligatoire et gratuite et qu'elle consiste en « *la mise en place de programmes de promotion de la santé et de promotion d'un environnement scolaire favorable à la santé* ». De plus, Corinne et al. (2010) insistent sur l'éducation plus que l'enseignement. Cette vision de l'École porte sur une double finalité, nous indiquent-ils. Il y a les objectifs liés aux apprentissages, qui sont les bases de l'École, faisant de l'enfant un « *élève instruit et savant* » et ensuite, les objectifs à visée sociale, amenant l'enfant à être « *un élève autonome et responsable* ». Ces derniers encouragent les élèves à devenir acteurs de leur monde futur, à apprendre les « bons gestes » afin de se diriger vers une amélioration de la santé publique à tous niveaux.

En bref, les enseignants ont une place importante dans la vie des jeunes enfants. Outre leur travail de transmission de savoirs, il est important que ces professeurs prennent en compte plusieurs dimensions dans l'approche de leur métier, telles que « *politique, environnementale et partenariale* » (Guiet-Silvain et al., 2011).

d. Praticiens paramédicaux

Cette dernière sous-partie aborde le rôle du personnel paramédical auprès des enfants. Nous avons sélectionné spécifiquement deux professions : les logopèdes et les psychologues. Ces derniers sont souvent en contact avec les enfants pour divers motifs et peuvent agir concernant l'usage des écrans chez leurs patients, c'est pourquoi nous avons décidé de nous centrer sur eux.

Psychologues

Le métier de psychologue de l'enfant entraîne plusieurs patients, les enfants eux-mêmes et leurs parents. La démarche de ces derniers n'est pas toujours facile, mais lorsqu'ils franchissent le pas, le bénéfice est présent. Sandra Tremblay, docteure en psychologie au Québec nous explique ce rôle. Dans un environnement respectueux et favorable à l'enfant, la thérapie permet d'apprécier trois dimensions : la dynamique familiale, la relation parent-enfant et l'enfant. En prenant en compte ces trois aspects, le psychologue peut cerner la situation et venir en aide aux patients. La particularité de ce travail est la création d'une

alliance d'une part avec l'enfant, en l'accueillant et l'écoutant attentivement. Cela permettra de mettre des mots sur ses ressentis afin de comprendre son comportement, et la succession des consultations apportera à l'enfant de la confiance et estime de soi, un développement de son identité et de sa personnalité et bien d'autres bénéfices. D'autre part, une alliance ou un partenariat avec les parents est également à entreprendre afin que ceux-ci puissent avoir des outils à la maison avec leur enfant. Dugnat et Palheire (2008) définissent leur métier de « psychologue-prévention » comme un *accompagnement* ou une *réassurance*, et insistent sur l'importance de la relation entre l'enfant et ses parents. Ils précisent l'objectif de ce travail qui a pour but de « *prévenir l'installation de dysfonctionnements, tant au niveau du sujet que du groupe familial.* ». En résumé, l'un et l'autre auteurs appuient l'importance du lien parent-enfant dans leur métier de psychologue. De cette manière, ils responsabilisent les parents dans leur rôle et accompagnent l'enfant dans un processus de développement de lui-même.

Logopèdes

Selon le Comité permanent de liaisons des orthophonistes et des logopèdes de l'Union Européenne (CPLOL), le logopède « *assume la responsabilité de la prévention, de l'évaluation, du traitement et de l'étude scientifique des troubles de la communication humaine et des troubles associés.* ». Connaissant les effets que les écrans peuvent avoir sur le langage, cette profession est plus que jamais sollicitée dans la prévention d'une surconsommation d'écrans en tout genre. Le CPLOL ajoute également que le logopède travaille en partenariat avec de nombreux professionnels. La présence de la pluridisciplinarité est également importante pour une problématique comme l'utilisation des écrans, problématique multifactorielle. Claire Campolini (2006) indique que la logopédie comporte les trois axes de prévention possible : primaire, secondaire et tertiaire. En effet, ce métier est axé sur la prévention et la sensibilisation aux troubles du langage chez l'enfant avant que ceux-ci n'apparaissent, mais dépiste également et rééduque les patients. La première notion est intéressante à propos des écrans, ce professionnel pouvant éviter qu'un effet secondaire d'une surconsommation d'écran arrive.

1.5. Conseils existants en Belgique dans la prévention des écrans pour les enfants

Le rôle des médecins, et tout autre professionnel de la petite enfance, décrit ci-dessus, va de pair avec des conseils appropriés et précis. C'est pourquoi, nous allons détailler dans cette partie les conseils déjà présents dans la gestion des écrans. Pour ce faire, nous allons procéder par tranche d'âge, c'est-à-dire avant trois ans, avant six ans, avant neuf ans et enfin avant douze ans. En effet, nous retrouvons ces mêmes catégories dans plusieurs documents, ceci pour faciliter et harmoniser les repères des parents et professionnels. Ce point-ci sera basé sur trois auteurs principalement : Serge Tisseron, psychiatre français ayant écrit, participé et supervisé de nombreux ouvrages, dont la plupart concerne les relations que nous avons avec les objets technologiques et plus précisément les écrans, et enfin auteur du livre « Grandir avec les écrans : La règle 3-6-9-12 » en 2013 ; Le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA) français¹ également, publiant régulièrement des délibérations, conseils et autres portant sur l'audiovisuel ; et enfin l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA), ayant publié entre autres un communiqué de presse en septembre 2016 sur les précautions à prendre par rapport aux écrans.

De manière générale, Serge Tisseron recommande de bannir tout écran dans la chambre de l'enfant et ce, peu importe l'âge. Le CSA recommande d'éviter tout écran le matin pour une meilleure concentration pendant les temps scolaires, ainsi que durant les repas et avant de dormir pour un meilleur sommeil. De plus, l'AFPA préconise de diversifier les stimulations et activités de l'enfant afin qu'il prenne le temps de découvrir ses cinq sens et qu'il utilise ses dix doigts. Il invite également l'enfant à parler de ce qu'il a vu avec ses parents et l'incite à s'autoréguler dans sa gestion du temps d'écran. Enfin, Sabine Duflo, psychologue et thérapeute française, nous propose en 2016 les « 4 Pas » pour mieux grandir.



¹ Le CSA belge ne nous donne pas précisément de données sur ce thème.

a. Avant 3 ans

La grande majorité des auteurs précise qu'il faut éviter tout écran avant trois ans (Tisseron, 2013 ; CSA, 2018 ; AFPA, 2016). Antoine Leblanc (2017) mentionne, quant à lui, deux ans. Ils sont également tous unanimes sur le fait de privilégier les activités ludiques, dans lesquelles l'enfant utilise ses cinq sens, activités le plongeant dans le monde 3D, réel et non virtuel. De fait, le petit enfant a besoin d'être acteur de son monde afin de développer sa créativité, ses repères corporels, sensori-moteurs et spatio-temporels et de comprendre le monde qui l'entoure. Ainsi, le jeu traditionnel reste le choix numéro un pour lui. Ces auteurs sont encore unanimes sur l'absence d'écran dans la chambre de l'enfant, l'heure avant de dormir, dans le but de les calmer, car cela créant l'effet inverse, ainsi qu'aux repas et ceci est valable pour les parents également. Avant trois ans, l'enfant imite énormément, il est donc du rôle des parents de ne pas exposer leurs enfants aux smartphones ou autre écran via eux. Cependant, si et seulement si l'enfant est amené à jouer avec le téléphone de ses parents, Serge Tisseron (2013) conseille que cela soit fait en la compagnie du parent en question, afin de s'assurer du contenu ludique. Il est aussi conseillé aux parents d'apporter une certaine vigilance concernant les programmes soi-disant « adaptés aux tout-petits » (CSA, 2018). Et enfin, le conseil le plus abordé et apporté aux parents est de privilégier le jeu avec leur enfant ainsi que les livres et d'éteindre la télévision.

b. Avant 6 ans

Les écrans peuvent arriver dans la vie des jeunes enfants après trois ans. Mais évidemment, il y a aussi des précautions à prendre en compte. Serge Tisseron (2013) ainsi que le CSA (2018) et l'AFPA (2016) sont tous trois d'accord avec le respect des âges indiqués pour les programmes de télévision ou autre application. Il est important de limiter le temps des enfants devant tout écran. Le CSA (2018) conseille pas plus de 30 à 40 minutes par jour par enfant. Ainsi, des sessions de courte durée choisies par l'enfant (et adaptées à son âge) avec l'aide de ses parents sont à privilégier (Tisseron 2013). Cependant, elles sont à bannir des repas, des chambres et des moments juste avant le coucher (AFPA, 2016). Il serait également judicieux que ces règles fixées à la maison soient transmises aux personnes prenant en charge (irr)régulièrement l'enfant (baby-sitter, grands-parents) afin de garder une cohérence dans l'éducation (Tisseron, 2013). Les trois auteurs mentionnés appuient sur le point de l'accompagnement des parents lors du visionnage d'écran par leurs enfants. De cette manière,

ils pourront discuter du contenu et du sens des images, étant donné qu'à cet âge, les enfants ne savent pas différencier la fiction de la réalité. L'AFPA insiste sur le fait que le journal télévisé n'est pas adapté aux enfants jusqu'à six ans et qu'il est donc à éviter. Ensuite, concernant les jeux vidéo, l'AFPA rejoint Serge Tisseron en mentionnant de préférer les jeux vidéo à plusieurs membres de la famille et ce, jamais seul et toujours de manière occasionnelle. Et enfin, ceux-ci conseillent fortement de perpétuer les activités manuelles, sensorielles, mettant en jeu leurs dix doigts, le point d'importance attiré de nouveau vers le jouet.

c. Avant 9 ans

Serge Tisseron (2013) invite les parents à se familiariser avec les jeux vidéo des enfants afin de pouvoir discuter de cette nouvelle sorte de divertissement avec eux. Il conseille à nouveau de continuer à fixer des règles sur le temps d'écran (tout écran confondu) en proposant à l'enfant de s'autogérer entre les écrans et les activités avec ses pairs de préférence extérieures. Ensuite, durant cette période 6-9 ans, il est intéressant d'initier son enfant au monde d'internet et ses règles et à son droit à l'image, en passant par le simple fait par exemple de choisir les photos à garder parmi les photos de vacances. Et enfin, cet auteur rappelle une fois de plus de respecter l'âge des programmes et ce, en paramétrant aussi les écrans de manière à ce que l'enfant ne sache pas voir les programmes destinés aux personnes plus âgées que lui. À noter également une vigilance lorsque l'enfant se trouve avec ses grands frères et sœurs devant la télévision. Le CSA (2018) et l'AFPA (2016) rejoignent Serge Tisseron dans les règles et limites du temps d'écran, en précisant même de ne pas dépasser une heure d'écran par jour. Le CSA (2018) propose aux parents d'accompagner leur enfant devant les programmes télévisés en choisissant ensemble ce programme afin de l'accompagner dans la découverte de ce monde. L'AFPA (2016) voit plus loin en proposant aux parents, tout comme Serge Tisseron, d'accompagner leur enfant dans la découverte d'internet en précisant ces règles : « *tout ce que l'on publie peut tomber dans le domaine public, y restera éternellement et tout ce que l'on y trouve est sujet à caution* ».

d. Avant 12 ans

Certains conseils perdurent selon les âges, puisque nous retrouvons de nouveau l'accompagnement par les parents dans le choix du programme et la répartition du temps d'écran, afin de faire de l'enfant un téléspectateur et consommateur actif (Tisseron, 2013 ; CSA, 2018). Aussi, le fait d'accompagner l'enfant pendant qu'il regarde un programme afin de pouvoir dialoguer sur ces sujets. Un nouvel aspect apparaît ici, puisque dans cette tranche d'âge, l'enfant développe des besoins d'appartenance à un groupe ainsi que d'originalité par rapport à ce groupe, et donc, en plus du dialogue sur le contenu des programmes, il est intéressant de parler avec l'enfant de ses copains, ce qu'eux regardent et en pensent (Tisseron, 2013). Ce même auteur précise une nouvelle fois de respecter l'âge inscrit sur les jeux vidéo ainsi que de rappeler les grandes règles d'internet. Il ne conseille pas les réseaux sociaux avant 13 ans, l'AFPA (2016) conseille de les éviter avant 12 ans. Et enfin, Serge Tisseron (2013) conseille aux parents de choisir l'âge auquel leur enfant aura l'autorisation d'avoir un téléphone, sans donner d'âge précisément, et par conséquent de fixer les règles en rapport.

1.6. Supports existants

Si de nombreux conseils existent déjà, voyons à présent les différents supports présents en Belgique concernant la sensibilisation aux écrans chez les enfants.

En Belgique, plusieurs affiches et brochures existent déjà. Parmi les organisations prenant cela en charge, nous retrouvons principalement l'ONE et Yapaka. L'Office de la Naissance et de l'Enfance est connu pour son talent de prévention et de sensibilisation sur un grand nombre de sujets concernant les enfants et leur cadre familial. Plusieurs brochures, affiches et spots ont dès lors été créés sur divers sujets. Concernant les enfants de moins de 6 ans et leur comportement face aux écrans, nous avons ciblé deux brochures et une affiche. Les deux brochures², datant de 2013 et 2016, traitent du sujet de la télévision. L'objectif de celles-ci est d'aider les parents dans la gestion de cet appareil. Ainsi, quelques conseils, trucs et astuces et informations sont mis à disposition des parents. Ensuite, l'affiche intitulée « Le plaisir de bouger » (*cfr. Annexe 10*) quant à elle, mentionne les activités motrices comme alternative

² <https://www.one.be/public/brochures/brochuredetail/brochure/lenfant-et-la-television-pour-en-savoir-plus/> & <https://www.one.be/public/brochures/brochuredetail/brochure/lenfant-et-la-television/>

idéale, et ce, sans écran. Accompagnée d'un camembert sur l'horaire des repas, cette dernière met un point d'importance sur les activités physiques quotidiennes. Enfin, une brochure intéressante est également proposée. Celle-ci ne traite pas des écrans en particulier, mais du développement des cinq sens chez l'enfant. En effet, nous savons à présent que les cinq sens ont une importance considérable dans le développement de l'enfant et ceux-ci ne sont pas stimulés par les écrans. Ainsi, cette brochure trouve entièrement sa place dans la sensibilisation aux écrans, en proposant des conseils axés sur les cinq sens.

Par ailleurs, Yapaka est un « *un programme de prévention de la maltraitance à l'initiative du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique.* » (Yapaka, s.d.). Les écrans ont été la cible de plusieurs campagnes au sein de leur organisme dont la première en 2013 nommée « La campagne 3-6-9-12, maîtrisons les écrans ». Nous pouvons d'ailleurs retrouver une affiche regroupant les recommandations par tranche d'âge (*cfr. Annexe 11*). D'autres affiches sont également disponibles avec un message clair par tranche d'âge. Ainsi, nous retrouvons quatre documents différents, pouvant être disponibles par simple téléchargement pour les personnes ou professionnels le désirant (*cfr. Annexe 12*). Par la suite, deux autres campagnes ont été lancées. En 2015, nous retrouvons « Écrans en veille – Enfants en éveil » (*cfr. Annexe 13*), mettant à disposition un dépliant, une affiche et un autocollant. Cette campagne a pour objectif de sensibiliser principalement les professionnels aux besoins de l'enfant dès la naissance. Et enfin, en 2016, Yapaka lance un spot d'une minute que les parents et professionnels peuvent retrouver sur le site de Yapaka ou sur YouTube : « Pour développer ses 5 sens, pas d'écran avant 3 ans ». Celui-ci illustre le fait d'utiliser ses cinq sens afin d'apprendre le monde, et ce, principalement par le biais du jeu, en écartant tout écran.

1.7. Question de recherche

Nous avons pu rassembler un nombre important d'informations à propos de la consommation des écrans par les enfants, les conséquences négatives et positives des écrans sur les enfants, des recommandations pour les parents et professionnels, et les supports existants. Les professionnels de la petite enfance sont en première ligne dans la sensibilisation des enfants et des parents sur la consommation des écrans.

Ci-dessus ont été repris quelques exemples de brochures, d'affiches ou encore de spots disponibles en Belgique. Les professionnels de la petite enfance ont donc accès à ces outils, et peuvent à tout moment les imprimer. Mais qu'en est-il de leur implémentation sur le terrain ? Les professionnels sont-ils au courant que ceux-ci existent ? Dans le cas négatif, pourquoi ? Dans le cas positif, les utilisent-ils ? Les mettent-ils à disposition ? Finalement, toutes ces interrogations ont abouti en une question de recherche que voici :

« Comment la problématique des écrans chez les enfants de moins de 6 ans est-elle perçue et abordée par les professionnels de la petite enfance ? »

Par conséquent, plusieurs questions sont apparues :

- Quelles sont les connaissances des professionnels de la petite enfance sur le sujet des écrans, leur influence positive et négative sur les jeunes enfants ?
- Les professionnels de la petite enfance abordent-ils de prime abord le sujet des écrans avec les parents ? Ou est-ce les parents qui mettent le sujet sur la table ? De quoi parlent-ils ?
- Quelles sont les actions auprès de leurs petits patients/élèves et de leurs parents en termes de prévention ? Proposent-ils des solutions alternatives ?
- Quelles sont leurs observations à ce niveau ?
- Quelle évolution remarquent-ils ?

2. Partie empirique

2.1. Méthode

Choix de la méthode

Nous avons décidé d'adopter une méthode qualitative pour répondre à la question de recherche. En effet, en proposant des entretiens semi-directifs, nous pouvons avoir un panel d'avis des professionnels différents, avec les manques et les connaissances présents. La méthode qualitative permet de prendre connaissance des représentations des professionnels interrogés, basées sur leurs propres savoirs et leurs expériences. Ceci peut mener par après à des pistes d'amélioration concernant le sujet abordé. De plus, cette méthode permet de mieux comprendre la problématique selon le sujet interrogé, d'avoir davantage d'explications.

Collecte de données

Pour la partie théorique, les procédures de recherche d'articles et d'informations à propos des écrans se sont principalement déroulées via les moteurs de recherche Google Scholar et PubMed. Le sujet étant assez actuel, beaucoup de documentations se retrouvent sur des sites internet tels que ceux de Yapaka, Air de familles, l'ONE, etc.

Pour la partie empirique, nous avons décidé d'interroger des professionnels de la petite enfance afin d'observer ce qui se dit/fait ou non sur le terrain. Nous avons choisi de faire des entretiens semi-directifs, en laissant donc une marge de parole, de récit à l'interlocuteur tout en l'encadrant.

Après avoir identifié le public-cible des entretiens, nous avons élaboré un guide d'entretien. Pour ce faire, nous nous sommes inspirés de questionnaires ayant été réalisés par Marie Mathen (2015) et Céline Talaron (2019), en y rajoutant des nouveautés. Cette ébauche du guide d'entretien a été lue, revue et conseillée par Marie Mathen lors d'une rencontre, et sera détaillée par après.

Ensuite, les prises de rendez-vous ont été faites pour la majorité par mails, et les entretiens se sont déroulés en face à face, à l'exception d'un rendez-vous par téléphone suite aux mesures exceptionnelles de confinement dues à la crise sanitaire du Coronavirus.

Le guide d'entretien a été préparé en cinq parties. La première partie est une mise en contexte, en demandant à l'interlocuteur de se présenter (âge, profession, ancienneté, parcours professionnel) et en ajoutant leur statut de parent ou non. Ce statut de parent pourra

être intéressant par la suite dans leur influence personnelle sur le sujet. La deuxième partie concerne le contact qu'ont les professionnels interrogés avec les enfants et leurs parents, ainsi que la place des écrans sur leur lieu de travail. Enfin, cette partie se termine par l'observation effectuée du comportement des enfants et parents envers les écrans et l'évolution certaine. Ces questions ont comme but d'évaluer l'influence que les praticiens exercent volontairement ou non, ainsi que de les encourager à mener des observations des enfants et de leur environnement. Ensuite, en guise de troisième partie, nous avons décidé de nous pencher sur les connaissances générales des personnes interrogées sur les effets positifs et négatifs des écrans, et sur l'influence de leur environnement à ce sujet. Cela a pour objectif d'établir un état des lieux de leurs savoirs et de repérer les lacunes et les forces des divers professionnels. Par la suite, la quatrième partie aborde la sensibilisation. Nous posons la question de la présence d'une éducation à la santé quelconque, de leurs stratégies et de la forme de celles-ci et des actions entreprises. Cela permet d'observer si les acteurs sont sensibles ou non à cette thématique ainsi que d'analyser leur investissement et leur vision de la problématique des écrans auprès des enfants. Enfin, le dernier onglet de ces entretiens concerne la formation et l'information des parents et d'eux-mêmes, professionnels. L'intérêt de ces questions est de découvrir si les intervenants sont en demande de davantage d'informations sur le sujet ou s'ils jugent en avoir assez, de découvrir si les parents leur demandent ces informations et enfin s'ils possèdent des outils afin de répondre aux questionnements des parents. De cette manière, nous concluons le manque ou la quantité suffisante de renseignements et les suggestions proposées par les praticiens. Pour terminer l'entrevue, nous avons introduit une question plus large axée sur la santé publique et le rôle de celle-ci au sujet de la sensibilisation aux écrans chez les enfants. Par conséquent, nous pouvons récolter l'avis de ces derniers à propos de la santé publique et leur perception du rôle des ministres de Santé Publique et les suggestions d'actions à mettre en place afin d'améliorer ou de maintenir une bonne communication.

Échantillon

Afin de cibler les personnes à rencontrer, nous avons dressé les critères d'inclusion et d'exclusion suivants :

Critères d'inclusion :

- Personnes à travers toute la Belgique et parlant français ;
- Professionnels ayant des contacts avec les enfants (0 à 6 ans) et les parents ;
- Professionnels étant touchés et intéressés par le sujet ;
- Professions pouvant avoir un impact sur le sujet ;
- Professions médicales, éducatives et psycholinguistiques ;
- Professionnels travaillant avec les enfants de 0 à 6 ans :
 - o Pédiatre
 - o Médecin généraliste
 - o Professionnels ONE : travailleur médico-social, médecin, référent éducation à la santé, responsable PSE (Promotion de la santé à l'école)
 - o Logopède
 - o Psychologue
 - o Centre PMS
 - o Puéricultrice en crèche
 - o Maison/halte d'accueil
 - o Maison ouverte
 - o Professeur de maternelle
 - o Institutrice de 1^{ère} primaire

Critères d'exclusion :

- Parents des enfants. Nous avons décidé de nous centrer non pas sur les parents, car beaucoup d'enquêtes ont déjà été faites auprès de ceux-ci. Mais les professionnels de la petite enfance ont été notre centre d'attention afin de pouvoir constater leurs connaissances sur le sujet et les améliorations possibles.
- Personnes ne parlant pas français.
- Personnes étant en contact seulement avec des enfants âgés de plus de 6 ans.
- Professions paramédicales approfondies. L'analyse faite dans ce mémoire étant qualitative, nous nous sommes concentrés sur un nombre restreint de professionnels.

Au total, nous avons récolté huit entretiens parmi différentes professions : Un pédiatre conseiller ONE, une TMS (travailleuse médico-sociale) de l'ONE, une logopède, une directrice de crèche, une institutrice maternelle, une institutrice de 1^{ère} primaire, un médecin de consultation ONE ainsi qu'une psychologue de crèche.

Parmi ces personnes, il y avait des hommes et des femmes, de 25 à 60 ans, ayant tous, à l'exception d'une seule personne, un ou plusieurs enfants. Certains avaient une carrière de plus de trente ans, d'autres travaillaient depuis moins de cinq ans. Mais tous travaillent actuellement avec des enfants entre 0 et 6 ans, selon les professions. Ils côtoient donc des enfants quatre à cinq jours par semaine.

Nous avons fait face à quelques refus ou non réponses, douze au total. Pour les uns, ce sujet n'était pas d'actualité dans leur établissement, pour d'autres, ils ne répondaient pas.

Enfin, après avoir retranscrit les entretiens (*cfr. Annexes 2-9*), nous avons analysé les résultats selon plusieurs catégories qui ont elles-mêmes guidé les entretiens.

2.2. Résultats

Dans ce point-ci, nous allons détailler les résultats selon plusieurs catégories. En effet, ces catégories ont permis de structurer les entretiens en trois points : les connaissances générales de l'influence des écrans sur les enfants, les stratégies de sensibilisation et enfin, l'état des lieux au niveau des informations et des formations. Ensuite, deux thèmes supplémentaires ont émergé : l'influence du professionnel de la petite enfance sur ses patients et leurs parents ainsi que les difficultés éprouvées par ces professionnels lors de la sensibilisation aux écrans.

Connaissances générales

Parmi les personnes interrogées, la grande majorité a ciblé le retard de langage dans les impacts négatifs des écrans sur les jeunes enfants. Certains les abordent plus largement en parlant de ralentissement des apprentissages, d'autres sont plus précis en pointant des compétences telles que la lecture. Le ralentissement moteur et psychomoteur sont également relevés. De plus, de nombreux professionnels font le lien avec les troubles du sommeil, l'hyperactivité ou justement l'inactivité, la sédentarité entraînant un surpoids et la myopie. Ensuite, et ce davantage en milieu éducatif, sont recensés des enfants ayant une diminution de la concentration et de la créativité, des enfants fatigués, cernés, pâles, éteints, isolés.

Quelques personnes nous ont indiqué les problèmes de dépendance aux écrans. Et enfin, des critères isolés sont ressortis tels que le problème des ondes, le risque de crise d'épilepsie, le risque augmenté de tomber malade ainsi que des problèmes relationnels.

En outre, ils sont tous unanimes sur la règle « pas d'écran avant 3 ans », cela n'étant pas nécessaire pour ces enfants-là.

De manière générale, les intervenants ne voyaient pas beaucoup d'effets positifs des écrans chez les enfants en-dessous de 6 ans. Cependant, selon la plupart d'entre eux, une utilisation des écrans accompagnée et limitée dans le temps peut peut-être apporter un bénéfice éducatif. De plus, tous ont précisé qu'une limite temporelle et l'absence d'écran avant deux ou trois ans étaient indispensables. Deux personnes, toutes deux exerçant dans le milieu scolaire, utilisaient les écrans ou tableau interactif lors de leurs cours. L'une d'entre elles a indiqué qu'en ayant un objectif éducatif derrière l'utilisation des écrans, cela pouvait améliorer leur compétence langagière, via des processus d'autocritique entre autres.

Stratégie(s) de sensibilisation

Un constat sans précédent est que la grande majorité, à savoir 7 personnes sur 8, a abordé les alternatives possibles aux écrans avec les parents. Cependant, il est important de préciser que ce constat se fait après l'apparition de symptômes chez l'enfant et non de manière préventive. Ainsi, les jeux, les livres, les activités extérieures ont été souvent mentionnés. Suite à leurs observations des enfants, certains professionnels interrogés vont pouvoir constater d'éventuels retards au niveau des apprentissages. Ensuite, ils pourront exposer leurs analyses aux parents afin que ces derniers puissent agir chez eux. Ils veulent informer de l'évolution, parfois retardée, des enfants et mettre en garde les parents. Ainsi, ils interviennent la plupart du temps après les symptômes. « *Je ne vais jamais moraliser ou leur dire ce qu'ils doivent faire, mais je vais leur dire que le constat est là. Après ils font ce qu'ils veulent chez eux* » (Entretien professeure de maternelle).

Ensuite, plusieurs professionnels possèdent des affiches et/ou brochures, et pour beaucoup d'entre eux, celles-ci ne suscitent que peu l'attention et le questionnement des parents. En revanche, les professionnels n'ayant pas ce type de matériel sont en demande de ces affiches de sensibilisation.

De plus, quelques intervenants ont voulu sensibiliser les parents dans leur rôle d'exemple pour leur enfant. Ainsi, en adoptant un comportement qui n'inclut pas les écrans

immodérément, en lisant, en se rendant disponible pour son enfant, ce dernier adoptera une attitude similaire.

En demandant les conseils qu'ils avaient l'habitude de donner, nous avons pu en récolter plusieurs, certains étant aussi répétitifs entre les différents professionnels. Nous retrouvons des conseils tels que l'accompagnement de l'enfant dans son utilisation, le fait de montrer de l'intérêt dans ce que regarde l'enfant, ne pas laisser l'enfant passif et utiliser les écrans avec une interaction comme montrer des photos. Certains ont aussi insisté sur l'évitement, ou dans tous les cas la limitation des écrans avant 3 ou 4 ans, et enchaîner avec 20-30 minutes par jour par la suite. Beaucoup ont insisté également sur les alternatives aux écrans en précisant « *qu'il existe des bibliothèques pour louer des livres, des ludothèques pour louer des jeux, il y a des brocantes* » (Entretien TMS ONE), mais encore des activités extérieures en bougeant, s'aérant, et en trouvant une activité commune pour remplacer l'activité solitaire.

Formation/information

Du point de vue de la plupart des professionnels, ceux-ci manquent cruellement d'informations et d'outils afin de répondre correctement aux questions des parents. Ils sont demandeurs de davantage d'informations, d'outils tels que des affiches, des brochures, des conférences, etc. afin de pouvoir s'appuyer sur des études validées et ainsi être plus crédibles aux yeux des parents. Ils souhaiteraient également des informations dirigées directement vers les parents. En effet, lors de la dernière question plus large que nous avons abordée concernant le rôle de la santé publique, plusieurs correspondants se sont prononcés en faveur d'une augmentation d'une plus grande communication publique au sujet des écrans. Les uns mentionnent l'information via des flashes, des spots télévisés ou sur les réseaux sociaux avec des messages courts, les autres citent l'information via « *des reportages, émissions à la télévision seraient utiles. Des outils pour les personnes sur le terrain seraient utiles pour nous aider avec les parents.* » (Entretien psychologue en crèche). Ils pointent du doigt des outils ludiques et percutants afin d'attirer l'attention des parents. Néanmoins, une personne pense qu'il n'est pas nécessaire d'inonder les parents d'informations, que ces derniers risquent d'être perdus parmi la quantité de renseignements divers.

Influence auprès des enfants/parents

Chaque professionnel est influencé à son niveau par sa vie personnelle et/ou professionnelle, et influence d'une certaine manière les enfants et parents. De manière unanime, aucun de ces professionnels ne met d'écran dans sa salle d'attente et tous privilégient les livres, jouets et dessins. De même, aucun d'entre eux n'utilise d'écran comme outil de travail avec l'enfant, à l'exception des deux professeurs rencontrés, utilisant un tableau interactif en classe, mais à durée bien déterminée. Ceci dans un but éducatif, favorisant « *un gain de temps qui permet aussi par après d'avoir des moments plus récréatifs ou plus agréables, de pur plaisir avec les classes* » (Entretien professeure de maternelle).

Par ailleurs, certains intervenants sont invités par leur supérieur hiérarchique à aborder le sujet des écrans. D'autres le font spontanément, en anamnèse, et peuvent donc adapter leur prise en charge suite à la réponse ; et quelques-uns le font à la suite de symptômes alarmants ou encore dans un projet.

Ensuite, quelques-uns considèrent que cette sensibilisation fait partie intégrante de leur métier, mais la plupart indique que cela se fait en partenariat avec d'autres professionnels de la petite enfance, les enseignants étant largement cités.

Enfin, tous les professionnels ayant des enfants en bas âge ont clairement mentionné l'influence de leur rôle de parent dans la prévention et sensibilisation des autres parents sur l'utilisation des écrans chez leurs enfants. Voici une phrase citée par l'un d'entre eux : « *Si ce n'est pas bon pour les miens, ce n'est pas bon pour les autres.* » (Entretien TMS ONE). En outre, plusieurs d'entre eux ont une influence considérable de par leur métier, leurs recherches déjà effectuées à ce sujet ou leur projet au sein de leur institution.

Difficultés

Tous les professionnels nous ont fait part de leurs difficultés concernant le sujet des écrans et des enfants. Effectivement, certains professionnels nous ont fait part de leur difficulté résidant dans le jugement ressenti par les parents lors de la mention de ce sujet. En posant simplement la question de la durée du temps d'écran des enfants, des parents se sentent jugés. « *Il y a des parents qui disent très vite "oui je sais c'est beaucoup trop" et il y a des parents qui sont très honnêtes et qui disent "un petit peu" ou "j'ai eu une grosse journée, je les mets devant la télé et devant la tablette".* » (Entretien logopède). Des professionnels nous ont indiqué également le manque d'intérêt des parents à propos du sujet des écrans si leur enfant n'a pas de problème médical. Assurément, les parents viennent souvent en consultation

médicale pour une question bien précise. Leur intérêt premier est pour d'autres sujets comme l'alimentation, le sommeil, etc. Il est donc difficile pour les professionnels de dévier le sujet de base. Lorsque celui-ci arrive tout de même, les parents montrent un manque d'intérêt et donc d'investissement par la suite sur le sujet des écrans et leur gestion de ceux-ci avec leurs enfants. « *Tant qu'il n'y a pas de souci médical, ils ne font pas grand-chose et se sentent peu touchés.* » (Entretien psychologue en crèche). Ceci empiète également sur un manque de temps de certains professionnels lors de leurs consultations afin d'aborder le sujet et leur manque d'information accessible pour répondre aux parents. Quelques professionnels ont pointé du doigt l'influence des saisons sur les recommandations. L'hiver favorise les activités intérieures, dont les écrans, contrairement à l'été où il est donc plus facile pour les parents d'occuper leurs enfants en dehors des écrans. De plus, l'attitude de dépendance des parents face aux technologies n'est pas un facteur favorisant dans le respect des « règles » que peuvent donner les parents. Il va de soi que l'enfant comprend plus difficilement une limitation d'écran lorsque le parent est lui-même sur son téléphone. Dans la même lignée, il est difficile pour les parents, nous relatent les intervenants, de fixer des règles et que celles-ci soient respectées, car ces dernières impliquent un changement pour la famille toute entière. Par ailleurs, un intervenant spécifiait deux difficultés concernant les écrans. La première est le caractère addictif des écrans proposant sans arrêt du contenu. Il est donc possible de rester scotché à un écran non-stop, celui-ci proposera toujours du contenu. La deuxième réside dans les messages paradoxaux des médecins : « *Vous allez trouver quelqu'un pour demander un conseil sur comment se déshabituer des écrans, et tout ce qu'il fait pendant la consultation c'est de regarder son écran. Pour moi, c'est vide de sens.* » (Entretien pédiatre-conseiller ONE). Ensuite, comme mentionné précédemment, même en mettant des affiches ou en donnant des brochures aux parents, ces supports ne suscitent que peu de questionnement des parents. Une intervention intéressante était celle-ci : « *je pense qu'il manque d'un outil ludique et percutant pour les faire réfléchir par rapport à ce sujet. Parce que tout le monde voit les affiches et sait que ce n'est pas bon, mais ce n'est pas pour cela que les gens arrêtent. Tant qu'il n'y a pas de souci médical, ils ne font pas grand-chose et se sentent peu touchés.* » (Entretien psychologue en crèche). Et enfin, certains professionnels nous ont recensé la difficulté de certains parents dans des idées d'alternatives aux écrans. Quelques parents sont perdus sans écran pour les enfants, ne savent pas quoi leur donner pour les occuper. Par ailleurs, certaines habitudes culturelles compliquent un changement.

2.3. Discussion

Après avoir fait un état des lieux de nos résultats suite aux entretiens qualitatifs avec nos intervenants, nous allons confronter à présent ces résultats à la littérature. Pour ce faire, nous rappellerons brièvement les objectifs de cette recherche, nous utiliserons la littérature afin de discuter nos résultats et terminerons par une recommandation, les perspectives de recherche ainsi que les forces et les limites de cette étude.

Rappel des objectifs de l'étude

L'objectif de cette étude était de pouvoir comparer à plusieurs niveaux le vécu des professionnels travaillant avec les enfants de 0 à 6 ans au sujet des écrans et de la sensibilisation auprès de leurs patients/élèves. Ceci avec les moyens actuels mis à leur disposition pour pouvoir appréhender le sujet avec les enfants. Ainsi, les entretiens qualitatifs semi-directifs ont été utiles afin que les intervenants puissent s'exprimer largement sur les questions posées. L'intention de cette recherche résidait également dans le choix d'un panel élargi de professionnels de la petite enfance, allant du milieu médical au milieu éducatif, en passant par le milieu psycholinguistique. De cette manière, les points de vue des différents environnements étaient pris en compte.

Synthèse des principaux résultats et comparaison avec la littérature

Comme mentionné précédemment, les résultats étaient dirigés premièrement vers plusieurs catégories, à savoir les connaissances générales des personnes interrogées sur le sujet des écrans et leur influence sur les enfants, leurs actions de sensibilisation ainsi que leur avis sur les formations et informations reçues. Deuxièmement, deux idées ont émergé après les entretiens : l'influence personnelle du professionnel sur les parents et/ou enfants ainsi que les difficultés rencontrées avec ce sujet.

Concernant la catégorie des **connaissances générales**, nous avons pu identifier des similarités entre professionnels. En effet, les professionnels issus du milieu médical ont davantage ciblé les effets physiologiques tels qu'un retard de langage, un impact sur le sommeil, la vue, le poids. Ces effets sont également démontrés par Saunders et Vallance en 2017 qui associent l'augmentation du temps d'écran à des conséquences sur l'alimentation, le

sommeil et l'activité physique. Du point de vue des professionnels travaillant dans le milieu éducatif, ceux-ci ont observé différents effets. La diminution de créativité, de concentration et la fatigue des élèves ressortaient davantage. Saunders et Vallance (2017) ajoutent même qu'une corrélation négative existe entre le temps d'écran et l'estime de soi, la socialisation et le bien-être psychologique. Bien que les troubles du langage, du comportement et de l'attention aient été plusieurs fois mentionnés, nous observons que certaines conséquences négatives sont oubliées ou du moins très faiblement pointées. C'est le cas des troubles du sommeil, cités seulement par le médecin ONE, ainsi que l'impact au niveau des résultats scolaires, cités seulement par la logopède. Quant aux troubles de la vue et les risques d'obésité, ceux-ci ont été abordés par deux intervenants. De manière générale, nous remarquons donc des savoirs globaux de la part des personnes interrogées, n'allant pas spécifiquement dans les détails. Cependant, tous étaient unanimes sur le fait d'éviter ou du moins limiter les écrans avant 3 ans, comme le conseillent Serge Tisseron (2013), le CSA (2018) et bien d'autres.

Concernant les conséquences positives, un intervenant de chaque secteur (médical, psychologique, éducatif) a insisté sur le fait que les enfants se doivent d'être accompagnés dans leur utilisation des écrans. En faisant cela, un bénéfice éducatif pourrait alors apparaître. La société canadienne de pédiatrie (2019) confirme cette théorie de l'accompagnement. De plus, Leblanc & al. (2017) nous indiquent qu'un enfant regardant des programmes dits éducatifs à la télévision, peut développer ses connaissances via des qualités telles que l'imagination et l'attitude raciale positive. Néanmoins, la plupart du temps, nous avons dû insister sur la notion des effets positifs des écrans afin d'avoir une réponse ou seulement un avis de la part des praticiens interrogés. Nous pouvons donc observer un manque conséquent d'informations et de savoirs par rapport aux bénéfices des écrans de la part des professionnels. De même, Fouilland et Michon (2018), lors de leur thèse rédigée afin d'obtenir leur diplôme de médecine, ont également récolté peu d'informations de la part des médecins interrogés au sujet des bénéfices des écrans chez les enfants. Mathen et al. (2015) font part des mêmes observations concernant le point de vue des professionnels au sujet des effets positifs. Les praticiens étant plutôt en désaccord avec l'existence d'éventuelles conséquences positives à l'exposition des enfants aux écrans. Il serait peut-être intéressant de développer davantage ce point précis et éclairer les professionnels sur les bénéfices des écrans. De cette manière, ils pourraient aborder le sujet de manière plus critique.

Ensuite, l'entretien s'est axé sur **leurs stratégies de sensibilisation**. Parmi toutes les personnes interrogées, seuls la logopède et le médecin ONE intervenaient préventivement et pas seulement lorsque l'enfant développait des symptômes. Comme nous pouvions nous y attendre, seules les personnes travaillant en crèche ne s'adressent qu'aux parents, vu le jeune âge des enfants séjournant dans leur établissement. En effet, ces professionnels sont confrontés aux enfants jusqu'à l'âge de 3 ans, contrairement aux autres rencontrant une plus grande diversité de tranches d'âge, il est donc naturel que les personnes travaillant en crèche ne s'adressent qu'à leurs parents. Concernant les autres intervenants, ils s'adressent quant à eux aux parents et aux enfants. En outre, les conseils divers donnés par les professionnels de la petite enfance à leurs élèves, patients, ou aux parents varient aléatoirement. La proposition d'alternatives est souvent mentionnée et soutenue par tous, à l'exception du professeur de 1^{ère} primaire et de la psychologue en crèche. Les conseils sur une gestion de la durée du temps d'écran et de l'accompagnement des enfants, le sont aussi, à l'exception de la logopède et la directrice de crèche. Ces pistes de sensibilisation sont également fournies par Serge Tisseron dans son livre « Grandir avec les écrans : la règle 3-6-9-12 ». Celui-ci évoque en grand nombre des pistes de solutions pour les parents afin de gérer l'utilisation des écrans par leurs enfants. Mais aussi, des alternatives. Nous trouvons ces dernières dans des campagnes de l'ONE par le biais d'outils divers tels que l'affiche « Le plaisir de bouger » (*cfr. Annexe 10*) et bien d'autres.

Ensuite, si la plupart possèdent actuellement ou ont eu à une certaine époque des affiches et brochures, celles-ci ne suscitent pas de questionnement. Cependant, les professionnels en redemandent afin d'avoir des outils pour pouvoir répondre aux interrogations des parents, s'il y en a. Une seule personne a insisté sur le fait de ne pas surcharger les gens avec trop d'informations, cela pouvant la noyer.

Nous pouvons remarquer là un point intéressant. Parmi les deux professionnelles travaillant en crèche, la directrice et la psychologue, la situation est bien différente. Dans la première, située à Woluwe-Saint-Lambert, la directrice n'a pas relevé d'anomalies liées aux écrans, que ce soit chez les enfants, chez leurs parents, ou chez les employés. Aucun écran, même sous forme de jeux n'est présent, et il y a très peu de sensibilisation nécessaire. Cependant, dans les autres crèches, où travaille la psychologue, le public est autre. Il y a une grande multiculturalité et précarité, la plupart des enfants séjournant dans un logement social. Là-bas, la sensibilisation doit se faire de manière beaucoup plus soutenue, les enfants présentant de nombreux symptômes liés à une surconsommation d'écrans. Dans ces crèches, la sensibilisation est axée sur l'accompagnement des enfants. Les écrans sont, dans les milieux

plus précarisés, synonymes de refuge, nous dit Barou (2017). De par les différentes angoisses générées par leur situation, ces personnes adoptent un usage excessif voire addictif des écrans. Ces derniers permettent de sortir du réel, parfois difficile, afin de perdurer dans le monde virtuel. Ngantcha et al. (2016), en étudiant les pratiques d'écrans chez les collégiens, ont aussi constaté une hausse du temps d'écrans chez les élèves venant de familles moins aisées. Ils expliquent cela par un contrôle parental moindre dans ces foyers-là. Mais aussi, l'accès aux activités alternatives, extra-scolaires permettant d'occuper leur temps libre se fait plus restreint et difficile. Or, comme le mentionne le rapport de janvier 2020 du Haut Conseil de la Santé Publique, l'enfant « *est entièrement dépendant du mode de vie familial dans lequel il évolue presque exclusivement dans les premières années de sa vie* » (p. 66-67). Nous pouvons donc facilement comprendre le désarroi des parents devant la consommation d'écrans qu'en font leurs enfants. Il est important de les aider à développer des stratégies d'accompagnement et d'écoute.

Par la suite, les questions de **l'information et de la formation** ont été abordées. L'information reçue est ressentie différemment selon les intervenants. Pour les personnes interpellées par ce sujet, telles que la logopède et la psychologue, l'information vient essentiellement d'elles-mêmes. En effet, elles observent toutes deux des conséquences directes d'une surconsommation d'écrans sur les enfants. Cependant, le manque d'informations venant d'instances plus hautes se fait ressentir, et ce, chez tous les intervenants. Seules la directrice de crèche et le professeur de maternelle ont déjà eu des conférences ou formations proposées par leur lieu de travail. Nous pouvons remarquer que cela est dû soit aux contacts ou bouche-à-oreille soit à l'activité de la commune. Le constat est donc l'absence presque totale de formation continue au sujet des écrans. Pourtant, tous les acteurs abordés dans notre recherche sont d'importants piliers de la santé publique dans la transmission de connaissances et de messages. Berger et Simar (2010), responsables de l'article *Éducation à la santé hors et dans l'école*, au sein du Réseau des Universités pour l'éducation à la santé, rappellent la mission triple de l'École dans le domaine de santé publique: « *créer les conditions de possibilité, en termes de bien-être et de santé, de la réussite de TOUS les élèves [...]; contribuer à la prévention des principaux risques de santé [...]; et permettre aux élèves d'acquérir les compétences nécessaires à des choix libres et responsables en matière de santé.* » (p. 10). De même, les professionnels issus du milieu médical et paramédical sont également dans l'obligation de se former continuellement (SPF Santé Publique ; A.R. 19 septembre 2017). Ainsi, des formations sous forme de conférences,

séminaires ou autres sont nécessaires pour les professionnels intéressés par le sujet des écrans chez les enfants.

Ensuite, à propos de la santé publique et de son rôle dans la sensibilisation de l'utilisation des écrans chez les enfants, de nouveau, toutes les personnes rencontrées pensent qu'une augmentation d'informations serait nécessaire, aussi bien pour les professionnels que pour les particuliers. La psychologue et la TMS de l'ONE sont du même avis : favoriser les messages courts via des dessins ou des petits flashs vidéo ludiques et percutants. Ceci augmenterait la prise de conscience des gens. Nous pourrions penser qu'un ajustement de la stratégie de la Santé Publique selon les axes proposés par la Charte d'Ottawa en 1986 pourrait permettre au thème des écrans et des enfants d'être plus visible et de susciter davantage l'intérêt de tous, particuliers comme professionnels.

Par ailleurs, l'**influence** que les professionnels ont sur les enfants et parents est importante. Nous observons ici plusieurs aspects. Les travailleuses paramédicales, la logopède et la psychologue, abordent la question des écrans de manière spécifique. Effectivement, la première profite de l'anamnèse de ses patients afin d'en apprendre plus sur leur consommation d'écrans. La seconde se sert de l'accueil en début d'année afin de glisser un petit mot sur ce sujet. Ensuite, nous pouvons associer la directrice de crèche à la TMS de l'ONE ainsi qu'au médecin de l'ONE. Ces trois personnes ont en commun la mise en évidence de jeux, dessins et livres sur leur lieu de travail. Enfin, les deux écoles (maternelle et primaire) ont investi dans des tableaux blancs interactifs (TBI). Ainsi, cela leur a permis de développer des relations à distance avec d'autres écoles et élèves. Cela a également fait gagner du temps aux professeurs, temps désormais disponible pour des activités plus ludiques avec leurs élèves. Les personnes rencontrées ne voient que des avantages dans cette méthode. Il est important de préciser que ce n'est que le tableau qui est interactif. Les élèves n'ont pas de tablettes personnelles. Les parents apprécient également la démarche de ces écoles. Cependant, les TBI suscitent débat. En effet, la Fédération Wallonie-Bruxelles a publié un article en 2013 dans sa rubrique « Enseignement » afin de mettre en lumière le partage des avis concernant ce sujet. D'une part, certains estiment que ce dispositif onéreux est une « arnaque », n'étant pas plus rapide qu'un ordinateur, ne relevant pas plus de pédagogie qu'il pourrait le faire croire et utilisant de vieilles méthodes. D'autres ciblent les problèmes techniques de cet appareil pouvant démotiver professeurs et élèves. Contrairement à cela, des auteurs ont su démontrer une association positive entre l'utilisation d'un TBI et l'amélioration de performances voire des résultats scolaires des élèves. En outre, Voisin

(2016), lors d'une étude sur les enfants et les écrans, a cité le rapport PISA (Projet International du Suivi des Acquis des Élèves) établi dans les pays membres de l'OCDE. Celui-ci suggère « *qu'un usage limité des ordinateurs à l'école est peut-être plus bénéfique que l'absence totale d'utilisation, mais que les niveaux d'utilisation supérieurs sont associés à des résultats significativement plus faibles.* » (p. 149).

Après ce constat, on pourrait se questionner sur l'élargissement de ce genre de méthode à plus d'écoles en Belgique. Ainsi, les enfants verraient les écrans d'une autre manière, éducative, et pourraient peut-être mieux faire la part des choses une fois rentrés à la maison. Ceci serait donc une aide à la fois pour les professeurs, dans le gain de temps et le développement de nouvelles compétences, mais aussi pour les parents afin qu'ils puissent avoir des pistes de gestion des écrans à la maison.

De plus, nous avons voulu nous intéresser à ce que préconise la hiérarchie des personnes interrogées. La direction des personnes travaillant à l'ONE leur demande d'aborder le sujet. En ce qui concerne les autres, la hiérarchie n'influence que très peu les professionnels à propos des sujets à évoquer avec leur patientèle. Ce qui est intrigant se trouve au sein des écoles travaillant avec des TBI. Dans l'école maternelle, la direction incite le personnel à aborder le sujet des écrans tandis que dans l'école primaire, la direction n'est pas présente à ce niveau-là. Pourtant, les enfants sont plus sensibilisés que d'autres vu l'utilisation des écrans comme moyen pédagogique au sein de leurs classes.

Enfin, plusieurs personnes nous ont mentionné qu'un travail pluridisciplinaire était important afin d'appréhender ce sujet. Le médecin-conseiller opte pour une part de travail plus conséquente du côté du monde éducatif, la logopède, quant à elle voit plus large, avec un panel étendu de professionnels allant du milieu médical aux professeurs. Pour elle, comme pour d'autres, cela doit se faire de manière coordonnée, commune, avec le même message. Ce dernier point rejoint celui du 5^{ème} axe de la Charte d'Ottawa, à savoir la réorientation des services, passant par une formation des professionnels à ce sujet.

Pour conclure cette analyse, nous avons pu identifier diverses **difficultés** concernant le sujet des écrans et des enfants chez nos correspondants. La difficulté la plus recensée est le manque d'intérêt des parents. En effet, l'institutrice de maternelle, la TMS de l'ONE, la directrice de crèche ainsi que le pédiatre-conseiller sont de cet avis. Nous constatons donc que c'est une problématique multidisciplinaire. Ainsi, renouer le dialogue au sujet de celle-ci entre les professionnels de la petite enfance et les parents serait une suggestion intéressante. Comment évoquer le sujet auprès de ces parents afin qu'ils y voient un intérêt ? Le

partenariat professionnels-parents est important, ainsi que l'existence d'une relation de confiance. Dans une étude faite par Aulagnier et al. en 1998, certains résultats intéressants sont apparus. Une prudence quant à la date de parution est évidemment préconisée. Dans cet article, les auteurs démontrent que la grande majorité des parents se considèrent comme maîtres de l'éducation de leurs enfants, surtout concernant les valeurs apportées par leur famille et leur propre éducation. Mais également, plus de la moitié des parents interrogés pensaient que cette éducation était du ressort des professionnels, ces derniers étant souvent en étroit contact avec les jeunes. Quant aux professionnels de la petite enfance, après que ceux-ci aient constaté un comportement « démissionnaire » de beaucoup de parents face à leurs enfants, ils estiment jouer un rôle dans l'éducation des enfants. Leur objectif est d'aider l'enfant à « *s'intégrer socialement* ». La conclusion de l'étude se distinguait dans le fait que seule la moitié des parents considéraient les professionnels comme partenaires. Cette constatation fait écho à des principes de confiance et de responsabilité. En acceptant les recommandations des professionnels sur tout sujet concernant leurs enfants, les parents seraient peut-être plus enclins à modifier leur propre comportement. Une collaboration entre eux serait donc plus que bienvenue, ayant tous deux le même objectif, à savoir : le bien-être de l'enfant (physiquement, psychologiquement et socialement).

Frédéric Jésus (2007) confirme cette collaboration en la nommant de « coéducation ». Ainsi, dit-il de la coéducation qu'elle « *leur demande de reconsidérer leurs postures et leurs dispositions mutuelles, et valorise au passage leurs postures d'accompagnement et leurs dispositions à s'entraider. Elle sollicite de leur part, même en cas de litiges, un parti pris de bientraitance, de confiance et de respect. [...]. Il va de soi qu'un tel climat relationnel et qu'une telle ambiance éducative s'avèrent aussitôt bénéfiques aux enfants.* » (p. 73). Boisson et al. (2003) confirment l'importance de cette collaboration. En ciblant davantage le personnel de l'éducation, à savoir les enseignants, ces auteurs notent le besoin des parents de plus de communication avec le corps enseignant, et le besoin des professeurs d'une reconnaissance de leur profession de base qui est d'enseigner et, ensuite, d'éduquer et non l'inverse. Toutefois, les spécialistes de l'enfance tels que les psychologues et logopèdes font également partie du paysage éducatif actuellement. Ils font ainsi partie de cette triangulation enfant-parents-corps éducatif.

En outre, préventivement ou après l'apparition de symptômes chez l'enfant, la question des écrans reste un sujet parfois tabou. Assurément, ce thème est parfois ressenti comme un jugement. La psychologue ainsi que la logopède en ont fait le constat. Il faut donc trouver un moyen afin d'aborder la thématique de façon ouverte. Ceci pour accueillir ne fut-ce que le

témoignage d'une consommation modérée ou non d'écran. Une manière déjà utilisée pour aborder le sujet est la pose d'affiche dans les salles d'attente ou de travail et la distribution de brochures. Malheureusement, ces affiches ne suscitent que peu d'interpellations. C'est ce que nous font part la directrice de crèche, le pédiatre-conseiller, le médecin de l'ONE ainsi que la psychologue. Encore une fois, ce problème touche tous les milieux confondus. Certains nous ont proposé des alternatives telles que des messages vidéo de courte durée, plus percutants, des flashes, ou encore des reportages. Duflo (2019) nous informe même qu'une émission sur l'addiction aux écrans dans *Envoyé Spécial* a engendré de nombreux comportements positifs de la part des professionnels et des parents. De plus, les praticiens se disent aussi en manque de moyens pour répondre aux questionnements probables des parents. Plus spécifiquement au sein du monde médical et des personnes recevant des patients en consultation, le manque de temps durant celles-ci est ciblé. Aussi, le pédiatre et la psychologue ont évoqué la situation difficile de l'addiction des parents eux-mêmes aux écrans. Comme nous le mentionnions dans la revue de littérature, plusieurs auteurs en ont fait également le constat. Mais aussi, les parents consommant beaucoup d'écrans et notamment la télévision, le font, pour plus de la moitié, accompagnés de leurs enfants, ce qui est alarmant (Berthomier & Octobre, 2019). De plus, ces derniers sont souvent scotchés sur leur smartphone, et ce plus particulièrement chez les personnes précarisées, remarquait la psychologue. Ceci ne donne pas un bon exemple aux enfants, cela complique même la compréhension de l'enfant du message que les professeurs ou les parents lui donnent. Paudel et al. (2017) confirment cette observation et affirment que le comportement des parents ainsi que l'environnement dans lequel vit l'enfant peuvent influencer son comportement vis-à-vis des écrans. Une dernière difficulté recensée est l'environnement de l'enfant. Certainement, il est plus facile d'occuper ses enfants lorsque le soleil est de sortie, et de suivre les recommandations à la lettre lorsqu'on a une famille avec un seul enfant. Ces problématiques sont importantes à analyser dans de futures recherches.

Focus sur quelques idées

Dans cette sous-partie, nous allons aborder quelques points intéressants évoqués lors de nos entretiens et quelques fois déjà mentionnés brièvement dans notre discussion. Ces idées ont suscité tout notre intérêt et ont mis le doigt sur diverses problématiques relatives au sujet des écrans chez les enfants et de leur perception et approche chez les professionnels. Ces

quelques points sont nécessaires et utiles tantôt pour les parents, tantôt pour les professionnels, tantôt pour les deux.

La question du suivi

Plusieurs praticiens nous ont informé qu'ils donnaient des informations aux parents, mais sans suivi. « *On donne une info, et après ils en font ce qu'ils veulent* » (*Entretien TMS ONE*). Dans cette problématique actuelle et complexe, un accompagnement de ces parents et leurs enfants serait intéressant. La TMS de l'ONE, par le biais de leur carnet de santé, fait un suivi des questionnements des parents afin d'observer une évolution, que ce soit dans l'alimentation, les limites, ou de l'utilisation d'écrans. De cette manière, les parents se sentiraient soutenus et épaulés dans la gestion de ce problème quotidien. Bien que ce procédé ne soit pas réalisable pour tous les professionnels, ceci prenant du temps et dépassant la limite de leur travail, une sensibilisation dès le plus jeune âge serait tout de même intéressante. Paudel et al. (2017) ont su démontrer que les règles données par les parents à propos du temps d'écran devenaient plus laxistes au fur et à mesure que l'enfant grandissait. Aussi, la surveillance et le contrôle de l'enfant deviennent plus difficiles pour les parents quand l'enfant grandit. Il est donc intéressant pour les professionnels de sensibiliser, d'informer et de mettre en garde les parents sur l'utilisation des écrans et ce, dès le plus jeune âge. De cette manière, cela facilitera la gestion des médias plus tard et diminuera les effets que les écrans peuvent avoir sur les enfants.

La communication

Par la suite, nous avons observé un manque de dialogue dans le triangle enfant-parents-professionnel. Mais, comment aborder un sujet sensible comme la consommation des écrans pour les parents envers leurs enfants ou encore pour les professionnels envers les parents, et cela sans blesser ces derniers ? Nous allons voir deux méthodes. L'une axée vers une communication parents-enfant, l'autre d'un point de vue des professionnels envers les parents.

Tout d'abord, voici quelques pistes pour les parents, afin de parler d'une manière appropriée à leurs enfants, conseillées par Passeport Santé (2017). Afin que l'enfant comprenne le message transmis par son parent, il est important que ce dernier utilise des mots simples et courts, et si possible des mots connus. L'utilisation des mots plus « durs », comme « jamais » ou autres, doit être soigneusement choisie de manière à ce que l'enfant ne se sente pas « agressé ». Un désaccord peut souvent être d'actualité entre un parent et son enfant. Ainsi,

l'argumentation des deux partis est importante. Ensuite, l'efficacité du message réside également dans la disponibilité des deux interlocuteurs. Quand l'adulte vient parler à l'enfant, il doit veiller à ce qu'il soit entièrement présent et non pas dans une activité. Un environnement calme sans distraction est idéal. En outre, le parent lui-même doit être entièrement disponible. Il doit être attentif, à l'écoute pour que l'enfant se sente en pleine confiance. Des qualités souvent perçues dans l'approche psychologique sont l'empathie, la reformulation et la mise en mots des émotions. Ces dernières ont également leur place dans le dialogue parents-enfant.

Par ailleurs, les professionnels jouent un rôle dans l'accompagnement des parents. Véronique Theworst (2018), enseignante canadienne nous donne ses conseils. Avant d'aborder un sujet traitant du comportement de l'enfant, le professionnel se doit d'avoir des faits observables et justifiés. De cette manière, le parent sera plus ouvert à la conversation et à la remise en question s'il le faut. Il est également important que le professionnel trouve le moment opportun afin de discuter d'un sujet comme la consommation des écrans de leurs enfants. Et enfin, le praticien se doit d'avoir des solutions à apporter aux parents, pour ne pas les laisser démunis. Une alliance s'installera donc entre les parents et le professionnel avec l'objectif commun du bien-être de l'enfant, comme nous l'avons mentionné plus haut concernant la coéducation. Nous pouvons donc en conclure qu'une communication entre parents et corps éducatif, en incluant parfois l'enfant, ne peut être que bénéfique afin que cet enfant ait la meilleure éducation possible, qu'elle soit scolaire ou familiale.

L'espoir de progrès

Tous les conseils évoqués aussi bien dans la revue de littérature que dans les entretiens, sont à prendre en considération. En effet, ils sont vecteurs de réussite, d'amélioration et de progrès chez les enfants ayant déjà quelques symptômes de surconsommation d'écrans. De ce fait, il est important que les professionnels, tout comme les parents, aient l'espoir d'un changement s'ils agissent. Notre correspondante médecin de l'ONE nous fait part de son témoignage : *« Je les vois après un ou deux mois et je vois réellement des changements. C'est intéressant et chouette car les parents se rendent compte et cela les encourage à continuer sur cette voie. »*. Dans cette optique, cela permettrait aux parents d'y croire et de majorer leurs efforts afin que la situation devienne plus gérable, plus facile à vivre et que leurs enfants s'améliorent et/ou diminuent les symptômes liés à une surconsommation d'écrans. Comme le disaient Harlé et Desmurget (2012), une diminution du temps d'écrans permet de favoriser une réussite scolaire, là où une augmentation de cette durée produit l'inverse. Cette diminution du temps

d'écrans permet même d'augmenter l'estime de soi sur le plan physique et global, comme ont pu l'expérimenter Goldfield et al. (Saunders & Vallance, 2017).

L'importance de l'évaluation

Pour finir, voici un élément de notre recherche qui a été fortement mis en lumière. Nous avons remarqué que beaucoup de professionnels avaient une bonne base de connaissances sur le sujet, néanmoins ces derniers ne les appliquaient que peu. Nous avons également constaté leur difficulté dans l'éveil de l'intérêt des parents. Ainsi, cela a mis en évidence le manque **d'évaluation** des outils mis à la disposition des professionnels dans la sensibilisation des écrans. En effet, beaucoup possèdent déjà des outils tels que des affiches ou brochures, mais la plupart d'entre eux ont indiqué que cela ne suscitait plus de questionnement de la part des parents. Ce constat est intéressant à établir afin d'entreprendre des démarches d'évaluation de ces affiches, brochures ou autres outils proposés. En revoyant ces stratégies, une vision nouvelle serait possiblement apportée et cette dernière pourrait permettre de renouveler l'intérêt de tous au sujet des écrans et des enfants. En outre, l'évaluation, notion capitale en Santé Publique, peut être étendue aux connaissances des professionnels et s'enregistrer dans leurs pratiques de formation continue. Si la démarche des praticiens en contact avec la population des enfants est entamée concernant la possession de matériel de sensibilisation, il est primordial qu'un travail d'évaluation suive les outils proposés. De cette façon, un réajustement pourrait être établi de manière régulière.

Implication pour la pratique

En guise de suggestion pour les personnes exerçant leur métier auprès des enfants de 0 à 6 ans et afin d'apporter un message court, percutant pouvant susciter l'intérêt des professionnels comme des parents, nous recommandons d'axer les conseils et outils vers les alternatives aux écrans. En effet, nous avons pu observer durant notre recherche un nombre élevé de brochures ou autre outil de sensibilisation dirigés vers la gestion des écrans. Par exemple, avant 3 ans, éviter tout écran ou « *pas de console de jeu individuelle avant 6 ans.* » (Cfr Annexe 11). Nous pensons donc qu'une approche par les alternatives apporterait un regard plus neuf sur la thématique des écrans. De plus, lors de nos entretiens, certains nous ont mentionné le manque d'idées des parents afin d'occuper différemment leurs enfants. Notre proposition est donc axée sur l'importance des alternatives en proposant de simples idées telles que le **dessin**, le **jouet**, le **jeu imaginatif**, les **activités extérieures** (parc, football,

etc.). Cela peut passer par l'intermédiaire de brochures ou affiches ou via des spots télévisés ou sur les réseaux sociaux. Plus précisément, bien que les affiches et brochures actuelles se sont montrées inefficaces, du moins chez les personnes interrogées, et qu'elles nécessitent une réelle évaluation, l'idée d'en créer de nouvelles nous semble faire partie également d'une restructuration suite à l'évaluation de ces dernières. Celles-ci seront évidemment sujettes à une évaluation ultérieurement. Ensuite, la suggestion de messages via des spots télévisés ou sur les réseaux sociaux nous est parvenue de différents horizons. En France, le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel lance une campagne annuelle intégrant dans les publicités télévisées des recommandations liées à l'utilisation des écrans auprès des enfants. En outre, plusieurs intervenants nous ont également relayé qu'une communication via les réseaux sociaux serait probablement judicieuse dans la sensibilisation aux écrans. Tous ces éléments expliquent donc la pluralité des plateformes d'informations. Notre recommandation cible donc non pas une plateforme précise mais bien le sujet du message, à savoir la proposition d'alternatives.

Forces et limites de la recherche

Toute étude comporte des points forts et des points faibles. Ce travail a débuté par une revue de littérature faisant l'état des lieux et la contextualisation de la problématique des écrans chez les enfants de 0 à 6 ans. A présent, nous allons déterminer les forces et les limites de notre recherche, de manière la plus éclairée possible.

Commençons par **les limites** rencontrées.

Limites littéraires

Lors de la rédaction de la revue de littérature, nous avons pu nous rendre compte de l'actualité du sujet choisi. Bien qu'étant également une force dans ce mémoire, cette constatation a rencontré quelques difficultés. En effet, un nombre abondant d'informations était présent sur des sites internet. Ces sites, majoritairement certifiés, ont donc eu une grande place au sein de la bibliographie. Par conséquent, moins d'articles scientifiques ont été sélectionnés. En outre, très peu d'articles évoquaient les bénéfices des écrans sur les enfants. Certains en nommaient quelques-uns, mais cela ne ressortait pas des études explorées. Une amélioration pourrait donc être proposée en axant davantage les études sur les bienfaits, même minimes, des écrans et ce, sur les enfants comme sur les adultes.

Limites méthodologiques

Ensuite, le choix d'une méthode qualitative avec des entretiens semi-directifs comporte également certaines limites. Les résultats obtenus, bien que transférables à une population similaire, ne sont pas généralisables, l'échantillon étant restreint. Cela limite donc l'étendue de l'étude par après. De plus, de par la subjectivité des intervenants rencontrés, cela fait des résultats une vision très personnelle, basée sur leur propre vécu et expérience. De nouveau, la préoccupation de généralité ressort. Ce qui pourrait être intéressant d'apporter à ce sujet, est une étude quantitative longitudinale à l'échelle nationale. Assurément, beaucoup d'études observées concernent une seule région du pays et peu d'entre elles comportent des chiffres, des statistiques. De cette manière, ce genre d'études pourrait généraliser des résultats, peut-être similaires et sûrement complémentaires aux résultats d'une recherche qualitative comme la nôtre.

Limite contextuelle

Par ailleurs, la rédaction du mémoire s'est déroulée dans un deuxième temps pendant la crise du Covid-19. Heureusement, la plupart des entretiens avaient été effectués avant la période du confinement. Cependant, nous avons l'intention de rencontrer une ou deux personnes supplémentaires, ce qui n'a donc pas été le cas vu les circonstances.

Par la suite, découvrons **les forces** de cette étude.

Forces littéraires

Tout d'abord, durant l'écriture de notre revue de littérature, nous avons pu observer un phénomène intéressant. En effet, la plupart des auteurs allaient dans la même direction d'idées. Il n'y avait peu voire pas de contradictions entre eux. Cela prouve que le sujet, du moins au niveau des effets négatifs par exemple, a déjà été bien étudié. Les enquêtes étaient menées aussi bien en Europe qu'au Canada ou aux États-Unis, en bref les pays développés possédant majoritairement des écrans. En Belgique, l'ONE avait déjà abordé le sujet des écrans et des enfants d'une manière. Nous avons d'ailleurs pu constater une base de connaissances plutôt bonne parmi les professionnels rencontrés.

Forces novatrices

Comme nous le mentionnions précédemment, ce sujet est d'actualité. Ce dernier point est une réelle force dans ce travail car il suscite énormément l'intérêt des professionnels interrogés. Grâce à cela, les rendez-vous ont été agréablement convenus et le dialogue assez bien soutenu. Beaucoup étaient fortement intéressés d'ailleurs par les résultats de notre enquête. En outre, de nombreuses études se sont déjà penchées sur le rôle et la responsabilité des

parents dans la gestion des écrans avec leurs enfants. L'approche proposée dans ce travail, et axée vers le rôle des professionnels de la petite enfance, apporte donc une nouvelle perception de la problématique. Enfin, l'atout de ce travail est la proposition d'une évaluation des outils et pratiques professionnelles concernant la sensibilisation des écrans chez les enfants. En effet, la recherche ici présente pourrait être poursuivie en s'axant sur l'évaluation, nous le verrons ci-après.

Forces méthodologiques

Pour finir, voici les forces de la méthode choisie, à savoir qualitative accompagnée d'entretiens semi-directifs. Les personnes interrogées ont été libres de s'exprimer à leur meilleure convenance, pouvant le faire de façon anonyme, spontanée et sans tabou. Ce procédé est riche en technique appliquée et en relations empathiques, ce qu'on ne peut pas retrouver par le biais de questionnaires par exemple. Cette méthode a permis d'essayer de comprendre les interactions sociales que les praticiens pouvaient avoir avec les petits et leurs parents. Ces interactions sont intéressantes et importantes dans une recherche qualitative. Via une démarche exploratoire, les réalités du terrain ont pu émerger. C'est à partir de ces réalités qu'on peut imaginer les failles et les améliorations y découlant.

Perspectives de recherche

Dans l'éventualité où cette recherche est continuée et approfondie dans le futur, nous pensons qu'une attention particulière doit se faire sur un concept connu et important en santé publique : **l'évaluation**. En effet, comme signalé dans la discussion de nos résultats, la plupart des professionnels ont en leur possession et à leur connaissance des outils de sensibilisation aux écrans chez les enfants tels que des affiches ou brochures. Cependant, l'impact de ces outils n'est pas évalué, ni même leur utilisation. Or, nos résultats nous ont démontré que les affiches, par exemple, n'attiraient plus l'attention des parents et leurs enfants. Le désarroi des praticiens se faisait quelquefois ressentir face à cette observation. C'est pourquoi, l'évaluation de l'implémentation de ce genre d'outil doit être appliquée. La fonction d'une évaluation est d'une part de « *démontrer l'efficacité* » d'une stratégie, et d'autre part de « *vérifier la performance* » de cette stratégie, nous informant Lajarge et al. (2013). Ces mêmes auteurs reprennent la définition de l'évaluation réalisée par l'Andem (Agence nationale pour le développement de l'évaluation médicale) : « *Processus d'analyse quantitative et/ou qualitative, qui consiste à apprécier, soit le déroulement d'une action ou*

d'un programme, soit à mesurer leurs effets (c'est-à-dire les effets spécifiques et les conséquences ou l'impact) » (p. 213). De cette manière, une amélioration des techniques de sensibilisation pourra se faire, mais aussi, un intérêt grandissant pourra être démontré quant à la problématique des écrans chez les enfants. Nous pourrions également penser à une évaluation globale autour de ce sujet et donc évaluer d'une part les outils et, d'autre part, les connaissances et techniques d'éducation à la santé chez les professionnels. De cette sorte, le sujet des écrans chez les enfants serait abordé de toutes parts et une approche holistique pourrait être adoptée. En bref, une évaluation des outils de sensibilisation des écrans par rapport aux enfants pourrait être menée dans une perspective de continuité de ce mémoire.

De plus, durant la rédaction de ce travail, aussi bien dans la partie théorique que dans celle empirique, nous avons fait une constatation : la sphère familiale joue un rôle prédominant dans la consommation des écrans. En effet, les parents en sont la première source. Par leur rôle d'exemple pour leurs enfants, ils ont une influence considérable sur leur progéniture. Plusieurs observations ont d'ailleurs été effectuées sur l'addiction des parents eux-mêmes à leurs écrans divers. Ensuite, la fratrie a un impact sur la gestion des médias. En effet, les recommandations varient fortement selon l'âge de l'enfant. Pour rappel, il est préconisé d'éviter tout écran avant l'âge de 3 ans. Avant 6 ans, le jeu est primordial, il est préférable d'éviter si possible les écrans. Les règles concernant l'utilisation des écrans doivent être établies avec l'enfant avant 9 ans et enfin avant 12 ans, l'enfant peut tenter d'établir lui-même les répartitions de son temps d'écran, tout en gardant les relations sociales et le jeu comme activités principales. Tous ces conseils sont difficilement applicables individuellement dans une famille nombreuse. Comment arriver à les combiner en respectant l'âge de chacun ? Comment interdire au petit de 3 ans de regarder la télévision alors que son grand frère de 8 ans la regarde ? Ceci est une problématique importante constatée par plusieurs praticiens.

Nous proposons donc comme perspective à ce mémoire, une étude sur l'effet familial dans l'utilisation des écrans. Cela permettrait d'investiguer d'une part le rôle des parents et de la fratrie dans cette problématique, et d'autre part, l'impact des professionnels de la petite enfance dans leur rôle de conseillers et de suivi des familles de manière globale. Pour certaines familles, cela semblera plus facile, ayant déjà inscrit des règles concernant les écrans dans leur maison ou s'occupant principalement avec des jeux. Pour d'autres familles, la tâche sera plus compliquée. Ce sont celles où les parents et/ou les enfants ont une réelle addiction. Une dépendance quelle qu'elle soit n'est pas facile à surmonter. Cela se complique quand les parents doivent raisonner leurs enfants que ce soit sur le cannabis ou les écrans. Les

réactions seront semblables et un travail de grande ampleur sera alors à réaliser. Ce travail pourra se faire avec l'aide d'un professionnel du milieu médical, éducatif ou encore psycholinguistique.

Enfin, dans la même lignée que l'idée précédente, un approfondissement du sujet actuel de cette étude pourrait être intéressant dans la situation que nous vivons actuellement en 2020. Effectivement, la période de confinement est compliquée pour certains parents. La gestion des écrans avec les enfants présents à la maison 24 heures sur 24 est une tâche complexe. Aussi, cette thématique occupe une petite place dans les actualités du journal télévisé et écrit. Ainsi, une étude longitudinale des familles à ce propos nous apporterait des informations précieuses afin de faire une avancée scientifique sur le domaine. Par ailleurs, un état des lieux des observations des professionnels de la petite enfance après quelques mois de sortie de confinement pourrait également être riche.

Conclusion

Le sujet des écrans et des enfants est plus que jamais actuel. Le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) a sorti en janvier 2020 des statistiques intéressantes. Le nombre d'articles scientifiques publiés est monté à plus de 350 en 2017 et le nombre d'articles de presse à plus de 1 600 000 en 2018 ! Cela prouve l'intérêt grandissant des spécialistes et des médias pour ce sujet.

Cette problématique évoluant dans une ère numérique a déjà montré ses forces et ses faiblesses. Nous les avons approfondies lors de notre revue de littérature ainsi que le rôle des différents professionnels entourant les enfants de 0 à 6 ans. Nous avons également démontré que de nombreux conseils et outils existent en Belgique et sont à disposition de tout un chacun. A travers ce mémoire, nous avons donc voulu comprendre comment les professionnels de la petite enfance percevaient et abordaient cette problématique. Dans cette optique, nous avons rencontré huit praticiens exerçant avec les enfants de 0 à 6 ans lors d'entretiens semi-directifs.

Les résultats obtenus ont mis en évidence cinq aspects de notre recherche. Premièrement, en ce qui concerne les connaissances générales des personnes interrogées à propos des effets des écrans sur les enfants, nous avons pu en conclure une bonne connaissance globale. Nous observons que le personnel médical s'axe davantage sur les impacts physiologiques, tandis que les personnes travaillant en milieu paramédical et éducatif s'intéressent aux impacts psychologiques et comportementaux. Cependant, il y a un manque considérable de savoirs au niveau des effets positifs que les écrans peuvent engendrer. Ceci peut être expliqué par le manque d'information des professionnels quant à ce point précis. Deuxièmement, les stratégies de sensibilisation nous ont permis de tirer plusieurs enseignements : les affiches et brochures de sensibilisation ne suscitent plus l'attention des individus ; la prévention primaire concernant les écrans se fait moindre ; et enfin, les différentes stratégies de sensibilisation sont diverses selon le milieu social dans lequel exercent les intervenants. Troisièmement, la thématique de l'information et de la formation des professionnels a été abordée. Nous pouvons en conclure que le sujet des écrans et des enfants est à approfondir auprès des acteurs de Santé Publique afin que celui-ci soit plus visible. Quatrièmement, nous avons analysé l'influence des praticiens sur les enfants et leurs parents. Nous sommes arrivés à la conclusion que cette dernière occupe une place importante, et ce, par l'intermédiaire

d'initiatives telles que la disposition de jeux et dessins sur le lieu de travail, ou encore l'implémentation de tableau blanc interactif dans les écoles, bien que celui-ci soit sujet à débat. Cette influence est appuyée par la pluridisciplinarité des actions. Enfin, cinquièmement, les professionnels rencontrés ont abordé plusieurs difficultés. Par conséquent, nous avons élaboré quelques pistes de solutions afin d'y répondre. Nous retrouvons, entre autres, le renouement d'un dialogue entre parents et professionnels, l'apport d'un suivi au fur et à mesure des consultations ou visites, ou encore la suggestion des conseils orientés vers une nouvelle dynamique familiale, vers des idées d'occupations autres que les écrans.

En conclusion, nous avons constaté une insuffisance au niveau de l'information pour et de la part des professionnels. En effet, les bénéfices, bien qu'inférieurs aux inconvénients des écrans, sont grandement méconnus. Par ailleurs, les praticiens n'ont pas tous des outils permettant de sensibiliser ou du moins de dialoguer à propos des écrans. En revanche, les dispositifs connus et employés par certains ne font plus leurs preuves. Ainsi, tous ces éléments rassemblés mènent à la conclusion que la sensibilisation aux écrans chez les enfants est faible. Si celle-ci est réalisée de manière ingénieuse par certains acteurs, tel que des conseils sur la gestion des écrans à la maison ou encore des suggestions d'alternatives, elle n'est pas appuyée par des outils percutants. Or, nous avons vu que l'influence du professionnel occupe une place importante. Cette recherche nous a permis de mettre en évidence le besoin essentiel d'évaluation des outils de sensibilisation concernant les écrans et enfants. Cela permettra de garantir la qualité des conseils et d'ajuster les dispositifs utiles aux professionnels de la petite enfance.

Le dessein de cette étude porte donc sur un usage modéré et accompagné des écrans chez les enfants, selon leur âge, leur environnement et avec l'aide et le soutien des praticiens autour d'eux, accompagnant leurs parents. A cette fin, les professionnels ont besoin d'outils de qualité pour conseiller les parents et les encourager dans leurs efforts. C'est pourquoi, nous avons proposé une recommandation. Celle-ci tend à axer les futurs outils (affiches, brochures, spots télévisés, etc.) sur les alternatives aux écrans tels que le dessin, le jouet, le jeu imaginaire et les activités extérieures.

Finalement, il serait intéressant de poursuivre cette recherche au sein de la sphère familiale, celle-ci ayant une grande influence dans la consommation des écrans et ce, surtout chez les

enfants. Cela permettrait d'examiner l'impact des conseils et du suivi des professionnels ainsi que d'évaluer par la même occasion les outils de sensibilisation utilisés par ces derniers. Nous pourrions analyser de plus près les failles et y apporter de nouvelles solutions dans le but définitif de réduire d'une part les impacts négatifs des écrans sur les enfants et leur développement, et d'autre part, de favoriser les bénéfices.

Bibliographie

- AFPA. (2016). *Enfants : les écrans se multiplient ... et les précautions aussi*. Communiqué de presse repéré à l'adresse <https://afpa.org/content/uploads/2017/06/CP-ecrans-enfants-09-2016.pdf>
- Air de familles. (2016). *Enfants et écrans*. Repéré le 28 octobre 2019, à l'adresse <https://www.airdefamilles.be/enfants-etecrans/>
- Allard, C. (2001). L'enfant face aux images animées, de l'imaginé à la symbolisation. *Le Divan familial*, N° 7(2), 57-70.
- Allen, J., & Heyrman, J. (2002). *La définition européenne de la médecine générale - médecine de famille*. Repéré le 22 décembre 2019 à l'adresse <https://www.woncaeurope.org/sites/default/files/documents/WONCA%20definition%20Ofrench%20version.pdf>
- Arrêté royal modifiant l'arrêté royal du 3 juillet 1996 portant exécution de la loi relative à l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités, coordonnée le 14 juillet 1994. (19 septembre 2017). Consulté le 17 mai 2020 à l'adresse http://www.ejustice.just.fgov.be/cgi_loi/change_lg.pl?language=fr&la=F&table_name=loi&cn=2017091911
- Aulagnier, M., Olm, Ch., Simon, M.-O. (1998). Le partenariat entre les parents et les professionnels reste à définir. *Consommation et modes de vie*, N°130, 1-4.
- Barou, J. (2017). Des écrans refuge. *L'école des parents*, n° 625(4), 56-58.
- Bellis, M., (2019). Learn the History of Television and When the First TV Was Invented. Repéré le 2 novembre 2019, à l'adresse <https://www.thoughtco.com/the-invention-of-television-1992531>
- Berger, D., Simar, C. (2010). Éducation à la santé hors et dans l'école : Recherches et formations. *École & Santé*. Repéré le 17 mai 2020 à https://www.researchgate.net/profile/Dominique_Berger/publication/293173025_Education_a_la_sante_dans_et_hors_l'ecole_recherches_et_formationes/links/56b60b3b08aeb0de1a79c1ff.pdf#page=470
- Berthomier, N., & Octobre, S. (2019). Enfant et écrans de 0 à 2 ans à travers le suivi de cohorte Elfe. *Culture études*, n° 1(1), 1-32.
- Bloy, G., & Schweyer, F.-X. (2010). *Singuliers généralistes : Sociologie de la médecine générale*. Repéré le 22 décembre 2019 à l'adresse <https://www.presses.ehesp.fr/wp-content/uploads/2016/03/9782810900213.pdf>
- Boisson, A., Pujol, H. & Rorive, B. (2003). Repenser le partage des rôles entre parents et professionnels de l'éducation. *Enfances & Psy*, n°21(1), 33-39. doi:10.3917/ep.021.0033.
- Boyon, M. (2008). Délibération du 22 juillet 2008 visant à protéger les enfants de moins de 3 ans des effets de la télévision. Repéré le 28 octobre 2019, à l'adresse <https://www.csa.fr/Arbitrer/Espace-juridique/Les-textes-reglementaires-du-CSA/Les-deliberations-et-recommandations-du-CSA/Recommandations-et-deliberations-du-CSA-relatives-a-la-protection-des-mineurs/Deliberation-du-22-juillet-2008-visant-a-protger-les-enfants-de-moins-de-3-ans-des-effets-de-la-television>
- Brown, A. (2011). Media Use by Children Younger Than 2 Years. *Pediatrics*, 128(5), 1040-1045. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-1753>
- Campolini, C. (2006). *La Logopédie préventive*. <https://www.changement-egalite.be/La-Logopedie-preventive>

- Carabin, S., Cherbonnier, A., Delbroeck, Fr., Demoulin, Ph., Doumont, D., Kosia, M....Trefois, P. (2013). Rôle du médecin généraliste dans la prévention. *Santé pour tous*, n°11.
- Chailley, M. (1999). Enfants aux écrans. *Réseaux. Communication - Technologie - Société*, 17(92), 365-386. <https://doi.org/10.3406/reso.1999.2127>
- Chaussoy, L., Cavalli, E., Lecuelle, F., Zourou, F., Herbillon, V., Franco, P., & Putois, B. (2019). Les écrans influencent le comportement des enfants par le biais d'une perturbation du sommeil. *Médecine du Sommeil*, 16(1), 62. <https://doi.org/10.1016/j.msom.2019.01.123>
- Cheker, A. (2015). L'ebook : Naissance et évolution. Repéré le 3 novembre 2019, à l'adresse <https://mondedulivre.hypotheses.org/12>
- Cigref. (2012). Histoire des premiers écrans aux écrans tactiles. Repéré le 2 novembre 2019, à l'adresse <https://www.cigref.fr/histoire-des-premiers-ecrans-aux-ecrans-tactiles>
- Comparatif Smartphone. (2012). Le Smartphone – Historique. Repéré le 2 novembre 2019, à l'adresse <http://comparatifsmartphone.net/le-smartphone-historique/>
- Corinne, M., Patricia, V., & Jourdan, D. (2010). Le travail des enseignants en éducation à la santé : Analyse des dynamiques collectives du dispositif . « Apprendre à mieux vivre ensemble a l'école ». *Travail et formation en éducation*, 6. <http://journals.openedition.org/tfe/1334>
- CSA - Conseil supérieur de l'audiovisuel. (2017). 5 à 6 écrans par foyers pour regarder des vidéos. Repéré le 20 décembre 2019 à l'adresse <https://www.csa.fr/Informer/Toutes-les-actualites/Actualites/5-a-6-ecrans-par-foyer-pour-regarder-des-vidéos>
- CSA - Conseil supérieur de l'audiovisuel. (2018). La protection des tout-petits. Repéré le 28 octobre 2019, à l'adresse <https://www.csa.fr/Protéger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/La-protection-des-tout-petits>
- CSA - Conseil supérieur de l'audiovisuel. (2018). Les enfants et les écrans : Les conseils du CSA. Repéré le 28 octobre 2019, à l'adresse <https://www.csa.fr/Protéger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/Les-enfants-et-les-ecrans-les-conseils-du-CSA>
- CSA - Conseil supérieur de l'audiovisuel. (2018). Utiliser les écrans, ça s'apprend [Brochure]. Repéré le 28 octobre 2019, à l'adresse <https://www.calameo.com/read/004539875578556b6f77f>
- CSA - Conseil supérieur de l'audiovisuel. (2019). L'équipement audiovisuel des foyers aux 1er et 2e trimestres 2019 (TV). Repéré le 21 novembre 2019, à l'adresse <https://www.csa.fr/Informer/Collections-du-CSA/Panorama-Toutes-les-etudes-liees-a-l-ecosysteme-audiovisuel/Les-observatoires-de-l-equipement-audiovisuel/L-equipement-audiovisuel-des-foyers-aux-1er-et-2e-trimestres-2019-TV>
- Décret relatif à la promotion de la santé. (20 décembre 2010). Consulté le 27 avril 2020 à l'adresse https://www.galilex.cfwb.be/document/pdf/26358_006.pdf
- Docteur Ducanda et Dr Terrasse PMI. (2017, 1 mars). *Les écrans : un danger pour les enfants de 0 à 4 ans [Vidéo en ligne]*. Consulté le 20 décembre 2019 à l'adresse <https://www.youtube.com/watch?v=9-eIdSE57Jw>
- Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 53(4), 333-338. <https://doi.org/10.1111/jpc.13462>
- Duflo, S. (2016). Les 4 Pas (français). *sabineduflo*. Consulté 25 avril 2020, à l'adresse <http://www.sabineduflo.fr/vous-et-les-ecrans-conseils-pratiques/>
- Duflo, S. (2016). *L'enfant et les écrans : Entre addiction et temps volé*. Médecine et enfance (pp. 194-198).
- Dugnat, M.-N., & Palheire, I. (2008). Psychologue-prévention. *Le Journal des psychologues*, n° 262(9), 26-31.

- Enseignement.be - Magazine PROF n°17.* (s. d.). Consulté 18 avril 2020, à l'adresse <http://www.enseignement.be/index.php?page=27203&id=903>
- Enseignement.be—La méthodologie et la posture de l'enseignant.* (s. d.). Consulté 28 avril 2020, à l'adresse <http://www.enseignement.be/index.php?page=27904&navi=4412>
- Esseily, R., Guellai, B., Chopin, A., & Somogyi, E. (2017). L'écran est-il bon ou mauvais pour le jeune enfant ? *Spirale*, N° 83(3), 28-40.
- Fondard, Fr. (2014). Les tout-petits et les écrans : étude sur les attitudes des parents. Repéré le 10 novembre 2010 à l'adresse https://www.unaf.fr/IMG/pdf/etude_qualitative_no10_v4.pdf
- Fouilland, C., & Michon, C. (2018). *Représentations et pratiques des médecins généralistes d'Isère et de Savoie sur la prévention de l'exposition aux écrans chez les enfants de moins de trois ans, et pistes pour l'amélioration des pratiques.* Université de Grenoble Alpes : UFR Médecine.
- Frelut, M.-L., & Peres, G. (2007). *Activité physique et obésité de l'enfant : De sa responsabilité à son intérêt thérapeutique.* <https://doi.org/10.1684/mtp.2007.0135>
- Galliot-Dulong, A. (2017). *Représentations parentales de l'impact de l'utilisation des écrans par les jeunes enfants sur leur santé et leur développement* [Other, Université de Lorraine]. <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01945464>
- Grandes inventions. (s. d.). Invention de l'ordinateur. Repéré le 2 novembre 2019, à l'adresse <https://www.grandes-inventions.com/invention-ordinateur>
- Guerrero, M. D., Barnes, J. D., Chaput, J.-P., & Tremblay, M. S. (2019). Screen time and problem behaviors in children : Exploring the mediating role of sleep duration. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 105. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0862-x>
- Guiet-Silvain, J., Jourdan, D., Parayre, S., Simar, C., Pizon, F., & Berger, D. (2011). Éducation à la santé en milieu scolaire, mise en perspective historique et internationale. *Carrefours de l'éducation*, n° 32(2), 105-127.
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen Time and Sleep among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Literature Review. *Sleep medicine reviews*, 21, 50-58. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007>
- Harlé, B., & Desmurget, M. (2012). Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant. *Archives de Pédiatrie*, 19(7), 772-776. <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2012.04.003>
- Haut Conseil de Santé Publique (HCSP). (2020). *Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans.* Haut Conseil de la Santé Publique. <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>
- HCSP. (2019). *Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans.* Haut Conseil de la Santé Publique. <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>
- Heffler, K. F., Sienko, D. M., Subedi, K., McCann, K. A., & Bennett, D. S. (2020). Association of Early-Life Social and Digital Media Experiences With Development of Autism Spectrum Disorder-Like Symptoms. *JAMA Pediatrics*. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0230>
- Heraut, F. (2008). Comprendre son sommeil. *La lettre de l'enfance et de l'adolescence*, 71(1), 25-32. doi:10.3917/lett.071.0025.
- Houdé, O. (2016). Les écrans changent-ils le cerveau ?. Dans : Jean-François Dortier éd., *La Communication : Des relations interpersonnelles aux réseaux sociaux* (pp. 263-274). Auxerre, France : Editions Sciences Humaines. doi:10.3917/sh.dorti.2016.02.0263.
- Jésu, F. (2007). Comment les parents peuvent-ils associer les professionnels à l'éducation de leurs enfants ? *Dialogue*, n° 176(2), 65-75.

- Kardefelt-Winther, D. (2017). *How Does the Time Children Spend Using Digital Technology Impact their Mental Well-being, Social Relationships and Physical Activity ? : An Evidence-Focused Literature Review*. Repéré le 12 novembre 2019 à <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>
- Lajarge, É., Debiève, H. & Nicolle, Z. (2013). La question de l'évaluation en santé publique. Dans : , É. Lajarge, H. Debiève & Z. Nicolle (Dir), *Santé publique: En 12 notions* (pp. 213-220). Paris: Dunod.
- Leblanc, A. (2017). Le bébé, la télé, la tablette et le smartphone. *Enfances Psy*, N° 74(2), 6-10.
- LeBlanc, A. G., Gunnell, K. E., Prince, S. A., Saunders, T. J., Barnes, J. D., & Chaput, J.-P. (2017). The Ubiquity of the Screen: An Overview of the Risks and Benefits of Screen Time in Our Modern World. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 2(17), 104–113. <https://doi.org/10.1249/TJX.0000000000000039>
- Lecolier, F. (2016). Le nombre de jours d'école. *FAPEO*. Consulté à l'adresse <http://www.fapeo.be/wp-content/uploads/2016/07/On-ny-comprend-rien-Le-nombre-de-jours-d%C3%A9cole.pdf>
- Lédée, J. (2018). *Impact des écrans sur le sommeil des enfants de 6 à 12 ans, étude réalisée en cabinet de médecine générale en Haute-Garonne* (Exercice, Université Toulouse III - Paul Sabatier). Consulté à l'adresse <http://thesesante.ups-tlse.fr/2100/>
- Les médias numériques : La promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents | Paediatrics & Child Health | Oxford Academic. (s. d.). Repéré le 25 novembre 2019, à l'adresse <https://academic.oup.com/pch/article/24/6/409/5560298>
- Linebarger, D. L., & Vaala, S. E. (2010). Screen media and language development in infants and toddlers: An ecological perspective. *Developmental Review*, 30(2), 176-202. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.03.006>
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149-157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>
- Loi coordonnée relative à l'exercice des professions de soins de santé. (10 mai 2015). Consulté le 24 décembre 2019, à l'adresse http://www.ejustice.just.fgov.be/cgi_loi/change_lg.pl?language=fr&la=F&cn=2015051006&table_name=loi
- Masserot, C., & Brée, J. (2010). Publicité et obésité infantile. L'impact des annonces publicitaires télévisées sur les choix alimentaires des enfants. *Management Avenir*, n° 37(7), 97-119.
- Mathen, M., Fastrez, P., de Smedt, TH. (2015). *Les enfants et les écrans : usage des enfants de 0 à 6 ans, représentations et attitudes de leurs parents et des professionnels de la petite enfance*. Repéré le 7 novembre 2019 à l'adresse https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRO/ONE_organisme_scientifique/RapportEnfantsEcransONE_web.pdf
- Michel, Ch., Sandoz-Guermond, Fr., & Serna, A. (2011). *Revue de littérature sur l'évaluation de l'usage de dispositifs mobiles et tactiles ludo-éducatifs pour les jeunes enfants*. Communication à la Conférence EIAH, Mons. Repéré le 22 novembre 2019 sur <https://liris.cnrs.fr/Documents/Liris-5385.pdf>
- Nguyen, T. C. (2019). You Might Be Surprised to Learn Who Invented Smartphones. Repéré le 2 novembre 2019, à l'adresse <https://www.thoughtco.com/history-of-smartphones-4096585>

- Ngantcha, M., Janssen, É., Godeau, E. & Spilka, S. (2016). Les pratiques d'écrans chez les collégiens: De la complexité de mesurer les usages. *Agora débats/jeunesses*, hors série(4), 117-128. doi:10.3917/agora.hs01.0117.
- OMS | Développement du jeune enfant. (s. d.). WHO. Consulté 24 avril 2020, à l'adresse https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/development/fr/
- Paudel, S., Jancey, J., Subedi, N., & Leavy, J. (2017). Correlates of mobile screen media use among children aged 0–8: a systematic review. *BMJ Open*, 7(10), e014585. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014585>
- PediAct. (2014). *Le pédiatre prend en charge votre enfant malade, mais pas que !* Repéré le 24 décembre 2019, à l'adresse <https://www.pediact.com/connaissiez-vous-le-role-du-pediatre-il-prend-en-charge-votre-enfant-malade-mais-pas-que/>
- Pediatrics*, 140(Suppl 2), S97-S101. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758K>
- Picherot G, et al. L'enfant et les écrans : les recommandations du Groupe de pédiatrie générale (Société française de pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles. *Perfectionnement en Pédiatrie* (2018), <https://doi.org/10.1016/j.perped.2018.01.010>
- Picherot, G., Cheymol, J., Assathiany, R., Barthet-Derrien, M.-S., Bidet-Emeriau, M., Blocquaux, S., ... Foucaud, P. (2018). L'enfant et les écrans : Les recommandations du Groupe de pédiatrie générale (Société française de pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles. *Perfectionnement en Pédiatrie*, 1(1), 19-24. <https://doi.org/10.1016/j.perped.2018.01.010>
- Professions paramédicales*. (2016, janvier 27). SPF Santé Publique. <https://www.health.belgium.be/fr/sante/professions-de-sante/professions-paramedicales>
- PROMOTION DE LA SANTE - Charte d'OTTAWA*. (s. d.). 6.
- Robinson, T. N., Banda, J. A., Hale, L., Lu, A. S., Fleming-Milici, F., Calvert, S. L., & Wartella, E. (2017). Screen Media Exposure and Obesity in Children and Adolescents.
- Salenne, P. (2020). *Comment les médecins généralistes abordent-ils les effets néfastes de l'exposition prolongée aux écrans chez les enfants de moins de 6 ans : étude qualitative auprès des médecins généralistes Havrais*. [Other, Université de Rouen]. <https://hal-normandie-univ.archives-ouvertes.fr/dumas-02474543/>
- Saunders, T. J., & Vallance, J. K. (2017). Screen Time and Health Indicators Among Children and Youth: Current Evidence, Limitations and Future Directions. *Applied Health Economics and Health Policy*, 15(3), 323-331. <https://doi.org/10.1007/s40258-016-0289-3>
- Savoir parler aux enfants : 4 points à ne pas négliger*. (2017, avril 30). <https://www.passeportsante.net/>. <https://www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=savoir-parler-aux-enfants>
- Siddiqi, A., Irwin, L. G., & Hertzman, Dr. C. (2007). *Early child development : a powerful equalizer: final report for the World Health Organization's Commission on the Social Determinants of Health*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/69729>
- Société canadienne de pédiatrie, groupe de travail sur la santé numérique, Ottawa (Ontario). (2019). Les médias numériques : La promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents. *Paediatrics & Child Health*, 24(6), 409-417. <https://doi.org/10.1093/pch/pxz096>
- Talaron, C. (2019). Prévention par les médecins généralistes de la surexposition des jeunes enfants aux écrans : modification des pratiques après sensibilisation. Repéré le 25 novembre 2019 à l'adresse <https://pdfs.semanticscholar.org/fe06/c7e5c866b0f837e2f89ff163a12e97037ffe.pdf>

- Thakkar, R. R., Garrison, M. M., & Christakis, D. A. (2006). A Systematic Review for the Effects of Television Viewing by Infants and Preschoolers. *Pediatrics*, 118(5), 2025-2031. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-1307>
- Theworst, V. (2018). *Comment parler du comportement d'un enfant à ses parents sans les blesser | TPL Moms*. Consulté 19 avril 2020, à l'adresse <https://tplmoms.com/2018/07/16/comment-parler-du-comportement-dun-enfant-ses-parents-sans-les-blesser/>
- Tisseron, S. (2011). Les jeunes et les écrans. Dans : Véronique Bedin éd., *Violence(s) et société aujourd'hui* (pp. 96-110). Auxerre, France : Editions Sciences Humaines. doi:10.3917/sh.bedin.2011.01.0096.
- Tisseron, S. (2013). *Grandir avec les écrans : la règle 3-6-9-12*. Repéré le 17 décembre 2019 à l'adresse <https://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-64-ecrians-tisseron-web.pdf>
- Tisseron, S. (2013). L'enfant et les écrans : un avis de l'Académie des Sciences. *Le Carnet PSY*, 169(2), 1-1. doi:10.3917/lcp.169.0001.
- Tisseron, S. (2017). Le jeune enfant otage des écrans. Dans : Drina Candilis-Huisman éd., *Bébé sapiens: Du développement épigénétique aux mutations dans la fabrique des bébés* (pp. 361-372). Toulouse, France: ERES.
- Tisseron, S. (2018). Biographie. Repéré le 3 janvier 2020, à l'adresse <https://sergetisseron.com/biographie/>
- Tisseron, S. (2019). Les impacts des écrans sur les enfants et les moyens de les en protéger. *Revue Francophone d'Orthoptie*, 12(4), 176-179. <https://doi.org/10.1016/j.rfo.2019.10.005>
- Tremblay, S. (s. d.). *Le rôle du psychologue chez le jeune enfant*. Educatout. Consulté 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.educatout.com/edu-conseils/psychologie/le-role-du-psychologue-chez-le-jeune-enfant.htm>
- Universalis. (s. d.). Invention du téléphone. Repéré le 2 novembre 2019, à l'adresse <http://www.universalis.fr/encyclopedie/invention-du-telephone/>
- UPLF. (s. d.). Domaines d'intervention • UPLF. *UPLF*. Consulté 28 avril 2020, à l'adresse <https://www.uplf.be/logopedie-2/domaine-dintervention/>
- Vanmeerbeek, M. (2014). *Les généralistes, la prévention et la promotion de la santé. Etat des lieux, attitudes actuelles et voies d'avenir* (Université de Liège, Liège, Belgique). Consulté le 24 décembre 2019, à l'adresse <https://orbi.uliege.be/handle/2268/183997>
- Viot-Blanc, V. (2010). Le manque de sommeil favorise-t-il l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires ? *Médecine du Sommeil*, 7(1), 15-22. <https://doi.org/10.1016/j.msom.2010.01.006>
- Voisin, M. (2016). *L'enfant et les écrans : regard du pédiatre*. Repéré le 2 décembre 2019 à l'adresse https://www.ac-sciences-lettres-montpellier.fr/academie_edition/fichiers_conf/VOISIN-2016.pdf
- Webactus. (2011). L'histoire et l'évolution des tablettes tactiles. Repéré le 2 novembre 2019, à l'adresse <https://www.webactus.net/webmarketing/10047-infographie-lhistoire-et-levolution-des-tablettes-tactiles/>
- Xu, H., Wen, L. M., & Rissel, C. (2015). *Associations of Parental Influences with Physical Activity and Screen Time among Young Children: A Systematic Review* [Review Article]. *Journal of Obesity*. <https://doi.org/10.1155/2015/546925>
- Yapaka, (s.d.). Maîtrisons les écrans : la campagne 3-6-9-12 donne des repères. Consulté le 17 octobre 2019 à l'adresse <https://www.yapaka.be/ecrans>
- Yapakabe. (2009, juillet 22). Tout se joue avant six ans. Vrai ou faux ? - P. Delion - Yapaka.be [Fichier vidéo]. *YouTube*. Consulté à l'adresse <https://www.youtube.com/watch?v=rEtxpzEJvG>

Annexes

Annexe 1 : Guide d'entretien

Présentation

1. Âge
2. Sexe
3. Profession
4. Ancienneté
5. Parcours
6. Enfants

Contacts avec enfants et parents

1. A quelle fréquence travaillez-vous avec des enfants (jours/semaine) ?
2. A quelle fréquence êtes-vous confrontés aux parents ?
3. Y a-t-il des écrans dans la salle d'attente/salle de consultation/endroit de travail destinés aux enfants ?
 - a. Y a-t-il des jouets/livres dans la salle d'attente/salle de consultation/endroit de travail destinés aux enfants ?
4. Les enfants et/ou parents demandent-ils à parler de l'usage des écrans ? Si oui, quelles sont leurs questions ?
5. Utilisez-vous les écrans comme outil de travail avec les enfants ?
 - a. Si oui, en quoi estimez-vous que cela est instructif et constructif pour l'enfant ?
 - b. A quelle fréquence ?
 - c. Avec quels objectifs ?
6. Quel est le comportement des parents et enfants avec vous ?
7. Voyez-vous une évolution du comportement des parents (ou enfants) au fur et à mesure des consultations ou autre ?

Connaissances et avis sur l'influence d'une exposition aux écrans

1. Que connaissez-vous de manière générale sur l'influence des écrans sur les enfants ?
 - a. Pensez-vous qu'il existe des effets positifs des écrans sur les enfants ?
2. Et au niveau du langage et de la communication ? Comportement ? Attention/concentration ? Sommeil ? Vue ? Obésité ? Réussite scolaire ?
3. A quelle fréquence pensez-vous que les enfants que vous rencontrez utilisent les écrans ? Sur quoi vous basez-vous/Qu'est-ce qui vous fait dire ça ?
4. Est-ce un sujet qui vous intéresse ? (L'abordez-vous avec les parents ? Dans quelles situations ?
 - a. Est-ce les parents qui amènent le sujet ?
 - b. Est-ce demandé par l'institution ?
5. Votre vécu personnel vous influence-t-il dans votre pratique à ce sujet ? De quelle manière ?

Prévention, actions, propositions de solutions

1. Faites-vous de la sensibilisation et éducation à la santé de manière générale ?
 - a. Si vous en faites concernant les écrans, quels conseils donnez-vous ? Quel(s) écran(s) visez-vous ?
2. Considérez-vous que cela fait partie de votre métier ?
3. Privilégiez-vous la prévention “répressive” (interdire, punir) ou dirigée vers des conseils positifs ? (+ exemples)
4. Quelles actions mettez-vous en place ? (Affiches ? Brochures ? Conférence ? Jouets dans salle d’attente ?)
5. (Quelles solutions alternatives des écrans proposez-vous aux parents ?
 - a. Avez-vous des feedbacks des parents ?)
6. Vous adressez-vous parfois directement aux enfants (s’ils ont l’âge de comprendre) ? Dans quelles situations ?

Demande de formation/brochure ? Est-ce qu’ils trouvent qu’il y a assez d’infos à leur disposition ? Améliorations SP ?

1. A quelle fréquence les parents font-ils une demande d’informations sur ce sujet ?
2. A quelle fréquence faites-vous la demande d’informations ?
 - a. Ressentez-vous le besoin d’informations à ce sujet ? Pourquoi ?
3. Avez-vous des brochures à propos des écrans à transmettre aux parents ?
4. Ressentez-vous le besoin de formation à ce sujet ? Pourquoi ?
5. Pensez-vous que la santé publique fait assez de prévention ? Pourquoi ? Comment l’améliore ou la rendre plus visible selon vous ?

Annexe 2 : Entretien logopède

Bonjour, pouvez-vous vous présenter en quelques mots ? Votre profession, votre âge, votre parcours ?

J'ai 25 ans. Je travaille depuis 3 ans en tant que logopède. Je suis indépendante depuis le début et je fais des remplacements en tant que salariée dans des écoles spécialisées. J'ai aussi travaillé un peu en maison de repos, pendant 1 an.

Avez-vous des enfants ?

Non.

Tout d'abord, avez-vous beaucoup de contact avec les enfants ? A quelle fréquence ?

Ceux que je vois en cabinet oui, parce que j'ai à chaque fois les parents qui viennent, pour ma partie indépendante. Je vais aussi dans une école, donc là je vais de toute façon rencontrer les parents. Certains viennent au cabinet et à l'école, ce qui me permet d'avoir un contact avec les parents. D'autres, pour des raisons de trajets, etc., je ne les prends qu'à l'école, car c'est facile, mais j'essaie dans la mesure du possible de les avoir aussi au cabinet pour un contact.

Consultez-vous tous les jours dans votre cabinet ?

Je consulte le lundi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi. Donc ça, c'est ma partie indépendante. Dans ma partie salariée, cette année, je suis dans une école avec des adolescents assez lourdement handicapés, donc tout ce qui est trisomie, autisme, syndromes divers, etc., et là je ne vois pas les parents. Ces enfants viennent en taxi ou en bus. Et donc là, je n'ai jamais eu de contact avec les parents, car je suis là depuis septembre.

Est-ce que vous parlez souvent du sujet des écrans avec les enfants, ou avec les parents de ces enfants ?

Les enfants, j'essaie. Les parents, c'est parfois d'eux-mêmes qu'ils en parlent, mais c'est un sujet assez délicat. Je pose systématiquement cette question-là quand je suis en anamnèse avec les parents, je leur demande s'ils ont accès aux écrans. Pas pour les juger mais simplement pour savoir. Il y a des parents qui disent très vite "oui je sais c'est beaucoup trop" et il y a des parents qui sont très honnêtes et qui disent "un petit peu" ou "j'ai eu une grosse journée, je les mets devant la télé et devant la tablette". Donc, ça dépend un petit peu, on sent directement les parents qui sont, pas fautifs, mais ils se rendent compte, et d'autres qui, je ne sais pas s'ils s'en rendent compte ou non, mais c'est un sujet qui reste encore tabou et sensible.

Quel âge ont les enfants que vous rencontrez ?

La majorité a de 6 à 10 ans, les débuts de primaire. Mais le plus petit a 4 ans et demi. C'est la grosse partie de ma patientèle, car c'est à cet âge-là que les problèmes surviennent.

Que mettez-vous dans la salle d'attente pour occuper les enfants ?

Des livres.

Pas d'écrans du tout ?

Non jamais de la vie.

Utilisez-vous des écrans comme outil de travail ?

Au minimum. J'ai des tests qui sont sur ordinateur. La facilité, c'est qu'il me calcule directement les scores. Pour les enfants qui sont plus jeunes, c'est parfois plus ludique quand même sur l'ordinateur, il y a plus d'animations, etc. Sinon, en rééducation, jamais, et en tout cas sûrement pas avec les enfants qui sont, pour ma part, déjà trop sur leurs écrans. Donc, ça m'est arrivé une ou deux fois quand les enfants me voyaient prendre ma tablette. Mais alors, je leur dis qu'il doit y avoir trois séances qui doivent être faites nickel, et je mets des petites barres, et alors ils ont droit à faire des jeux pendant trois minutes. Mais, avec les enfants qui sont déjà trop souvent sur leurs écrans, je ne leur proposerai jamais.

Comment estimez-vous que les enfants soient trop souvent sur leurs écrans ?

Il y en a qui en parlent d'eux-mêmes. Il y en a où c'est les parents qui en parlent. Comme je pose déjà la question en anamnèse, je sais déjà un petit peu, et parfois je creuse un petit peu auprès des enfants.

En consultation, les enfants sont-ils de temps en temps avec un téléphone ?

Les adolescents ont un téléphone. Par exemple, j'ai une ado que je prends en voiture après l'école, et là elle a son téléphone. Un autre arrive systématiquement plus tôt à la consultation donc est sur son téléphone dans la salle d'attente, mais dès que la consultation commence, son téléphone est posé sur le bureau, et il n'y touche pas.

Sinon, en salle d'attente, oui quelques enfants sont sur un téléphone ou une tablette.

Les enfants demandent-ils d'utiliser des écrans avec vous ?

Il n'y en a vraiment pas beaucoup. Car les enfants voient tous les jeux que j'ai, il n'y a vraiment pas beaucoup d'écrans dans mon bureau si ce n'est l'ordinateur que j'utilise pour imprimer des documents. J'ai parfois des enfants qui me demandent s'ils peuvent avoir un dessin, alors on choisit le dessin ensemble sur l'ordinateur et ils le reprennent à la maison. Mais j'en ai deux qu'on m'ont posé cette question-là, et ils ont redemandé la semaine d'après

mais je leur ai dit que ce n'était pas toutes les semaines qu'on faisait ça. Mais sinon, non, ils ne sont pas demandeurs des écrans en général.

Que connaissez-vous de manière générale sur les effets des écrans sur les enfants ?

Je suis en train de lire un livre pour le moment. Je me posais la question déjà avant sur les écrans. C'est quelque chose qui m'interpelle beaucoup et qui me pose beaucoup de questions. Et je pense vraiment que rester trop sur les écrans a un impact sur les apprentissages. J'en suis de plus en plus persuadé via mon travail. Je vois en pratique qu'il y a des enfants qui sont beaucoup sur les écrans et qui n'évoluent pas de la même manière qu'un autre enfant, même s'ils sont réguliers en séance etc., je trouve que ce sont des enfants qui sont cernés, qui sont blancs, qui baillent tout le temps, qui sont souvent malades. Moi j'en ai deux en tête, dont un qui est en 3^{ème} maternelle, il joue à la console très souvent, mais il a 5 ans, il est quand assez souvent malade. Ça lui arrive souvent de dire "quand est-ce que je retourne chez papa pour jouer sur son téléphone".

Dans mon côté salarié, donc avec les enfants, ado, lourdement handicapés, il y en a quand même chez eux qui ont 4 à 5 consoles de jeux, pour éviter la crise lorsqu'il y a un à plat. Il y a un petit enfant autiste, j'ai demandé à ses parents ce qu'il aimait, ils m'ont répondu qu'il y a bien longtemps qu'il ne s'intéresse plus aux jeux, il n'y a que la tablette qui l'intéresse.

A part au niveau des apprentissages, connaissez-vous d'autres impacts ?

Je pense au niveau de la vie sociale, ça on le voit chez les adultes aussi. Au niveau du comportement, je pense que ça rend les gens plus nerveux et plus à cran. Je pense que ça a des effets positifs mais je pense qu'on a été trop vite dans la technologie et on ne sait plus où donner de la tête.

Les effets positifs, ça serait quoi par exemple ?

Je suis un enfant avec une dyspraxie et qui travaille sur tablette, car il ne sait pas écrire, découper, dessiner, faire des lignes etc., donc on a mis en place l'année passée, la tablette. Mais c'est un petit garçon qui a sa tablette pour travailler. Quand il est à la maison, il va jouer au lego, marcher, il va faire du vélo, il vient à l'école à pied, etc., donc c'est un petit garçon qui utilise sa tablette mais vraiment pour le côté travail. Après, ça doit lui arriver par un mauvais temps de peut-être regarder un peu une vidéo. Il sait que c'est son outil de travail.

Donc je pense que ça peut avoir des côté positifs dans ce sens-là, pour des enfants qui ont des difficultés, pour la facilité. Faut être honnêtes, il y a plein de choses qui sont bonnes, sinon on n'aurait jamais pris contact avec ce garçon.

En-dessous de 6 ans, je ne pense pas qu'il y ait des effets positifs.

C'est donc un sujet qui vous intéresse et vous interpelle comme vous me l'avez dit.

Oui, c'est ça.

Lors de votre casquette salariée à l'école, est-ce un sujet qui est demandé d'être abordé par la direction ?

Non pas du tout.

Il y a une tablette à l'école, et donc ça arrive que lorsqu'un élève est vraiment en crise, qu'il ait la tablette. Mais moi je ne la donne pas, parce que moi je ne suis pas pour. Après, je suis en remplacement pour une année scolaire, donc c'est assez compliqué de venir dire "ça ne va pas". Quand j'ai un enfant qui me demande la tablette, je lui dis non, il n'y a pas de raison que tu aies une tablette là maintenant.

Donc ce n'est pas encore quelque chose qui est dans les mœurs à l'école ?

Non. Après, on en parle. Le problème, c'est qu'on voit très peu les parents donc on travaille à sens unique. Donc ces enfants, qui ont cela dans leur routine, c'est très compliqué pour eux de comprendre pourquoi est-ce qu'à la maison je peux avoir la tablette quand je veux et qu'à l'école on me dit non. Donc, ça serait plus facile en cabinet que dans l'école. Sauf, si je n'étais pas en remplacement, peut-être, parce que je pourrai tenter de rencontrer tel parent et qu'on mette un projet en place. Mais là, je finis en juin donc ça ne vaut pas la peine je trouve.

Quels conseils donnez-vous aux enfants dans vos consultations qui utilisent souvent les écrans, tablettes, etc. ?

Ils ne comprennent pas ... Il y a déjà beaucoup d'enfants qui ne parlent pas, enfin des ados entre 12 et 21 ans. Il y en a quand même qui ne parlent pas là-dedans.

Il y en a qui parlent et je leurs dis "tu sais il y a autre chose que la tablette, on peut faire des jeux, je peux te donner un livre et soit tu regardes les images, soit je veux bien te le lire". J'essaie de contourner. Mais avec les enfants qui ne parlent pas et qui sont frustrés ou avec des enfants autistes, c'est très compliqué. Et donc là je pense qu'il y a un gros problème aussi (après je ne suis pas maman, et encore moins maman d'un enfant handicapé), ça doit être extrêmement compliqué. Et c'est donc là, c'est la facilité malheureusement... Mais alors comment ils faisaient nos grands-parents ? Il y a bien d'autres moyens. Les enfants autistes, ça existe depuis toujours, et les enfants "dys", ça existe depuis toujours, pourquoi est-ce qu'avant on y arrivait et plus maintenant ? Je pense qu'on utilise les écrans à mauvais escient.

Est-ce que vous considérez que parler des écrans, faire de la sensibilisation, fait partie de votre métier ?

Je pense que oui mais en partenariat avec d'autres professionnels. Comme les enseignants, la direction, le centre PMS, par exemple, et aussi des psychologues ou autres.

A part les tablettes, pensez-vous qu'il faudrait faire de la sensibilisation sur d'autres écrans ? Et lesquels ?

Les ordinateurs, les télévisions et jeux-vidéos. Parce qu'il y a quand même les jeux de moins de 18 ans accessibles à tous, je pense que ça peut donner des idées aux enfants et ils n'ont pas conscience de ce que c'est la réalité de la vie en fait, pour les ados et pour les enfants.

Lors de vos conseils, privilégiez-vous des "interdictions" ou plutôt des conseils axés vers des comportements/conseils positifs ?

J'en parle pas assez régulièrement. J'ai un petit garçon ici, que je prends à l'école et on discute avec l'institutrice, et on est d'accord toutes les deux sur le fait qu'il stagne dans ses apprentissages, limite qu'il régresse. Mais voilà, il a été absent 3-4 jours car il était malade. On lui a toutes les deux posé la question, indépendamment, sur ce qu'il a fait, s'il s'est reposé, etc., et il a passé ses journées et ses nuits à jouer à la console, donc avec son téléphone en main, son casque sur la tête et ses yeux devant la télévision à jouer à Fortnite, Call Of Duty, GTA, et il a 9 ans.

Il un ordinateur dans sa chambre ?

Oui, la télévision est dans sa chambre avec la console. Il a aussi reçu l'Iphone X pour son anniversaire. Et il a aucune notion de ce que c'est. Il me l'a dit très ouvertement, et je lui ai demandé s'il lisait à la maison avec papa et maman, s'il prenait le temps d'un petit peu lire, et il répond qu'il a que des livres pour bébés. Je dis qu'il faut demander à papa et maman d'aller à la bibliothèque parce que ce sont des parents qui n'ont apparemment pas beaucoup de moyens. Je lui ai dit que la bibliothèque était gratuite, il faut louer le livre pendant 2 ou 3 semaines, qu'il peut les choisir, et même plusieurs ou bien il peut en acheter et ça sera le sien et que c'était pas si cher. Il m'a répondu qu'un livre coûtait moins cher qu'un Iphone. Donc je lui ai quand même dit le prix en disant qu'un livre pour moins de 10€ parfois tu peux en trouver un chouette, un Iphone X, t'es à plus de 1000€, ce à quoi il a répondu que c'était pas cher 1000€. Donc il a aucune notion. J'ai donc été voir son institutrice pour lui dire qu'il faut qu'on bouge parce que ça ne va pas. J'ai dit à l'institutrice qu'il faut qu'on convoque les parents. Il faut pas leur dire "c'est pas bien", il faut pas les pointer du doigt parce que ce n'est pas ça le but, mais simplement de parler de l'évolution de l'enfant en classe et en logo, voir un petit peu et aborder doucement le sujet des écrans, c'est pour ça qu'on sera à deux. Mais moi c'est ce que j'ai dit à l'institutrice, soit les parents comprennent et conscientisent quelque chose, soit je ne le prends plus 1 fois par semaine car il bloque la place d'autres qui ont de réelles difficultés. Lui a des réelles difficultés, mais d'autres en ont mais sans accès à des écrans. Parce que je croule sous les demandes et donc je pourrai très bien privilégier une deuxième prise en charge pour un enfant qui ne vient qu'une fois. Et donc voilà, on va expliquer ça aux parents de manière douce, mais leur expliquer et c'est vrai qu'on se rend compte, ce petit garçon est tout blanc, on dirait un cadavre, il a des cernes jusque-là, il est hyperactif, quand il parle, il a pas un langage d'enfant, il joue en ligne avec des adultes, il joue la nuit donc il voit des vrais geeks.

L'école n'a jamais pensé à faire des sensibilisations ou préventions ?

Vu que je suis indépendante, j'ai un contact avec le directeur pour qu'il accepte mes moments de prise en charge, mais comme je ne suis pas dans l'école tous les jours, c'est compliqué. Après, je pourrais lui envoyé un mail et lui dire que je me rends compte que dans ma patientèle il y a beaucoup d'enfants sur les écrans. Je pourrais en discuter avec lui, il est assez ouvert mais je pense que c'est un réel problème sociétal.

Avez-vous, à l'école ou ici, des affiches ou des brochures ou autres ?

Non, mais j'avoue que ça m'a déjà tentée. Je sais qu'il y a des affiches de chez Yapaka qu'on peut avoir gratuitement en plus. C'est vrai que je pourrai les recommander, c'est des belles affiches, je pourrai les afficher dans la salle d'attente pour ça flashe aux parents aussi, parce qu'ici (*dans son cabinet*), je ne pense pas que les enfants feraient vraiment attention. Mais sinon, non je n'ai pas vraiment de brochure.

Aimeriez-vous en avoir ?

Oui je pense que ça serait bien.

Est-ce que les parents demandent d'avoir des informations sur les écrans ?

J'en ai quelques-uns. Quand je pose la question en anamnèse, et qu'ils me répondent oui, alors j'ai ma question après. Donc s'ils me disent qu'ils passent 1 heure derrière les écrans, je leur demande s'il y a un événement qui fait qu'il ne peut pas l'avoir, qu'est-ce qu'il se passe ? Ils me répondent "c'est la crise". Je ne suis pas là pour les juger, ils sont tous plus âgés que moi les parents, je n'ai pas d'enfants donc je ne sais comment je fonctionnerai le jour où j'en ai. Je leur explique qu'il faut prendre du temps, lire avec les enfants, etc. Après il y en a qui le font, d'autres non.

Donc oui, il y a certains parents qui en sont demandeurs. Mais, voilà, vu que la plupart viennent ici pour de la lecture, je leur dis "prenez le temps de lire avec votre enfant". Donc voilà, faut susciter le plaisir de lire.

Puis, il y a des parents quand je vais chercher leur enfant et qu'ils sont sur la tablette, ils me disent "oui mais comme ça je peux consulter mes mails", mais je ne juge absolument pas, je peux tout à fait comprendre que parfois on a envie de relâcher la pression. Il y a un papa qui travaille beaucoup, il va chercher ses filles, il en dépose une ici, l'autre peut regarder un dessin animé pendant 20 minutes. J'ai aucun soucis avec ça. Papa il est indépendant, je sais ce que c'est, il doit consulter ses mails, faire ses paiements, voilà c'est son petit moment où il peut avancer.

Est-ce que vous, vous pensez que vous avez besoin de plus d'information sur le sujet des écrans, pour plus diriger les parents dans la demande ?

Ca pourrait être intéressant. Ici, j'ai commencé ce livre, il est costaud, je ne sais pas lire 25 pages d'un coup parce que ça fait beaucoup réfléchir. Je l'ai acheté il y a 6 mois, et j'ai commencé à le lire il y a 1 mois. En fait, j'avais peur d'ouvrir ce livre, de lire ce qui allait être dedans. Parce qu'en lisant le résumé, je me suis dit que ça allait être fameux, et effectivement, ce que l'auteur raconte est assez véridique. Je lis petit à petit. Après, je ne me vois pas faire un document moi-même pour le donner aux parents. Je sais qu'il y a des pistes à la fin du bouquin, que je pourrai donner à tel ou tel patient, mais j'ai pas le temps ni la formation pour non plus, et j'ai pas les recherches théoriques en ma possession et j'avoue que j'ai pas le temps d'aller faire toutes les recherches pour ça.

Trouveriez-vous que des conférences avec du personnel médical ou paramédical serait intéressant ?

Oui, je pourrai prendre le temps d'y assister. C'est vrai ça, il n'y a pas de conférence sur les effets néfastes des écrans. J'ai suivi une formation sur la guidance parentale et on en parle un petit peu, mais c'était pas ciblé sur les écrans. Moi, j'ai posé la question "on en fait quoi des écrans?" donc on a abordé un petit peu le sujet en disant que ça découlait des personnes qui étaient surchargées, etc. Mais c'est vrai que ça n'existe pas encore à ma connaissance des formations, conférences, colloques sur les écrans.

Est-ce que vous pensez qu'il faut d'abord appuyer sur les effets néfastes des écrans et puis ensuite venir avec les effets positifs des écrans ou les mettre tous ensemble ?

Je les mettrai en parallèle. Moi je pense que c'est l'excès qui fait que ça devient néfaste, comme dans tout en fait. Le fait de rouler trop vite, c'est néfaste, le fait de boire trop d'alcool c'est néfaste. Pour moi tous les excès sont mauvais. Ici, avoir un peu d'écran, pour tout ce qui est formation, c'est super intéressant, on peut taper sur son ordi, on a tout qui tombe comme ça, en auditoire, c'est pareil. On économise du papier, enfin voilà il y a plein de choses bonnes, mais voilà pour les enfants, c'est pas top.

Moi je pense que pour les enfants, c'est surtout les effets néfastes. Moi je dirais que au moins jusque 10 ans, il faut limiter, vraiment limiter. Et avant 3 ans, il faut vraiment interdire. Enfin, moi j'ai pas beaucoup de souvenir d'être devant la télé quand j'étais petite.

Au niveau de la santé publique, trouvez-vous que les ministres devraient plus en parler, donner plus d'information, de formation ?

Oui. Tant pour les professionnels que pour les parents. Parce que je pense que parfois il y a des parents qui sont clairement démunis, qui aimeraient bien faire autrement parce qu'ils se rendent compte que ça a été trop loin. Le problème c'est que quand l'enfant fait une crise, c'est compliqué à gérer, et là je pense qu'on leur donne pas d'aide en fait.

Peut-être dès la naissance ?

Justement, avec toute cette technologie, voir quelqu'un qui tous les 6 mois ou tous les ans, fait un petit check-up, comment ça se passe avec les écrans. Utiliser ces écrans avec bon escient.

Annexe 3 : Entretien professeure de maternelle

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je suis institutrice maternelle depuis 12 ans. J'ai eu surtout les première maternelle, mais sinon, partout les deuxième et troisième aussi. J'ai 33 ans. J'ai fait 12 écoles différentes. Je n'utilise pas les écrans depuis longtemps en classe, mais on a gagné un appel à projet qui nous a permis d'avoir un TBI, des tablettes et un PC, du coup c'est un peu ça qui a lancé l'utilisation.

J'ai une petite fille de 4 mois.

A quelle fréquence es-tu en contact avec les enfants et avec les parents ?

Là, je suis en congé de maternité, mais en principe c'est tous les matins et tous les jours à 15h30.

Ca dépend des parents, si les enfants sont à la garderie, je ne vois pas les parents. Et il y a des parents que je vois qu'à 16h, d'autres que le matin, d'autres matin et soir, et ceux que je ne vois jamais.

Il y a deux réunions de parents par an, donc je les vois au minimum deux fois, mais c'est quand même rare que je les vois si peu.

Actuellement, vous avez donc intégré les écrans sur le lieu de travail ?

Oui, donc maintenant il y a un local polyvalent où il y a un TBI (Tableau Blanc Interactif). Et on a à peu près une tablette par classe, et on a le PC qui est relié au tableau interactif. Ce n'est allumé ou utilisé que lors d'activité prévue.

Les enfants demandent-ils souvent de jouer avec ces écrans ?

Non, ils ne demandent pas. Ca dépend de quel genre d'activité. Quand on est dans un projet vraiment avec le TBI, là ils demandent à continuer le projet. Mais, ils ne vont jamais demander « on peut jouer avec la tablette ». C'est toujours avec un but éducatif.

Qu'est-ce qu'il y a de constructif/instructif avec les enfants et les écrans ?

On a fait un projet très langagier, avec les troisième maternelle, où on a commencé à communiquer avec une autre école via les médias et donc on faisait avec le tableau interactif,

on pouvait écrire des mails et tout le monde voyait ce qu'on écrivait et donc ils reconnaissent les lettres, ils pouvaient signer et donc comme c'est un tableau interactif avec un stylet, ils écrivaient leur nom. On se filmait aussi, et donc là ils se voient, et ça c'est hyper intéressant pour le langage. Ils doivent présenter par exemple leur classe et en regardant, on se dit "on n'entend pas ce que tu dis", pour les compétences langagières c'est important, ou bien "on ne comprend pas parce que c'est pas assez fort, parce que tu n'as pas articulé ou parce que tu parles trop vite", et donc tout ça c'est intéressant pour se voir et corriger tout ça. Pour lire le contenu de ce qu'on dit, l'écrit donc, ils écrivent et ensuite la compréhension du message qu'on reçoit de l'autre école. On recevait des mails, on recevait des vidéos, on pouvait faire des vidéo-conférences, en se voyant en même temps. Et donc, c'est hyper motivant et en même temps, ils apprennent vraiment vite et beaucoup.

Avant d'envoyer il faut que le message soit compréhensible. C'est pas juste, on corrige, c'est plus "est-ce qu'on peut envoyer ça, est-ce qu'on recommence, qu'est-ce que vous en pensez ?" et donc c'est une autocritique, et je trouve ça vraiment bien pour eux. Parce que c'est pas juste à but évaluation.

Les enfants aimaient bien?

Oui beaucoup.

Les parents aussi ?

Oui les parents aiment beaucoup. Et puis, à la fin du projet, les enfants se sont rencontrés. C'est marrant parce qu'ils se connaissaient déjà mais ne s'étaient jamais vus.

Les parents, quand ils viennent, ils ne sont pas spécialement sur leur téléphone ?

Non, ils sont disponibles. Non, on n'a pas ce problème.

De manière générale, que connais-tu de l'influence des écrans sur les enfants ?

Je sais que c'est assez mauvais avant 3 ans, qu'il faut essayer d'éviter au maximum le rapport à l'écran pour les yeux notamment, et aussi au niveau moteur et que ça capte et que l'enfant ne se développe pas, et n'agit pas sur son environnement à ce moment-là. Ici, en première maternelle, c'est très restreint et pour les plus grands, ça va pas dépasser le 1/4 heure, l'activité ne va jamais dépasser le 1/4h. Pour les tout-petits, ça va être par exemple, une activité qu'ils adorent, c'est un coloriage. Et pour les motiver à vraiment aller au bout de l'activité, il y a une application (Quiver) qui permet de transformer le coloriage fait en 3D. Et donc, en regardant la tablette, leur joueur de foot apparaît, devient un personnage. Donc, ça les motive dans la précision du geste. Et donc, la petite carotte, si tu as terminé tu peux regarder ce que ça donne avec ton personnage. Ça dure 1 seconde.

Quel est ton avis au niveau des écrans ?

Dans le vie de tous les jours, il faut faire très attention à l'addiction, surtout avec les smartphones et à ne pas être présents dans son environnement. Et même ici, je le vois avec ma fille, j'essaie vraiment quand elle est réveillée, d'être 100% avec elle, et de ne pas faire autre chose en même temps. Et c'est quelque chose que je trouve très important. Parce que quelque part, elle va reproduire aussi plus tard ce qu'elle aura vu. Et si elle me voit lire des livres, elle aura plus envie de lire un livre que de jouer sur un iPad ou de chipoter. Voilà, pour l'exemple je trouve ça vraiment important de limiter par rapport à ça. Ici, dans l'utilisation qu'on en fait, je trouve ça super intéressant, on va parfois aussi regarder sur le tableau interactif un petit reportage sur une question qu'on se pose par exemple "comment on fait un nid d'oiseau", etc. C'est quand même hyper riche de voir des images de ça. Je trouve que s'il y a un but derrière et que ce n'est pas juste mettre l'enfant devant, je trouve ça plus intéressant, mais néfaste. Il ne développe plus son langage, plus sa motricité.

Est-ce que le sujet des écrans est abordé par les parents ou la direction ?

La direction a envie qu'on s'équipe plus et que les profs soient plus à la page et donc s'équipent de tableaux numériques dans les classes et qu'on l'utilise. La direction trouve que c'est un plus. Au niveau des apprentissages. Et c'est un gain de temps aussi, par rapport au tableau noir, de ne pas devoir réécrire tous les calculs au tableau De projeter l'exercice et d'écrire juste les réponses, ça va beaucoup plus vite, que de devoir tout redessiner et tout ça, c'est quand même un gain de temps qui permet aussi par après d'avoir des moments plus récréatifs ou plus agréables, de pur plaisir avec les classes donc oui la direction a envie qu'on avance là-dedans.

Donne-t-elle des précautions, des conseils pour une bonne gestion ?

Les profs ne sont pas très forts preneurs. La majorité a plus de 45 ans et ils ne sont pas là-dedans. Et le numérique, ça les rebute et donc pour l'instant, il y a vraiment très peu. Donc il y a pas de mise en garde de temps limité ou d'utilisation. C'est plutôt un encouragement qui est là. Je suis pas la plus douée et c'est moi qui fais un peu le plus et ça se limite à 1/4h par semaine ou plicploc 5 minutes pour faire une petite activité.

Y a-t-il quelque chose de ton vécu personnel qui te motive à aller vers ou non les écrans ?

Par rapport à ma vie personnelle, j'essaie de plus les éloigner, j'essaie de me couper de ça, d'aller au grand air, de ne pas avoir une addiction par rapport à ces outils. Dans ma vie professionnelle, j'ai envie de mener encore des projets comme on l'a fait parce que je trouvais ça riche. Mais, non il n'y a pas eu d'évènements chez moi, ça a toujours été limité. Ce qui pourrait freiner, c'est trop de réticence des parents. J'ai déjà dû un petit peu rassurer. Mais voilà il peut y avoir des parents qui ne sont pas pour, ou qui viennent avec des éléments scientifiques ou physiologiques de l'enfant dont je ne suis pas spécialement au courant, parce que ce que c'est vrai que j'e nai pas toujours lu la littérature sur le sujet. Donc, si un parent vient

avec une attitude fondée, je vais peut-être revenir en arrière sur mes pratiques. Mais sinon, je trouve que c'est plutôt un outil bien utilisé qui est intéressant.

Au niveau de ce qui est sensibilisation, prévention, etc., en fais-tu lors de ton travail ?

Pas vraiment aux enfants. En réunion individuelle avec les parents, parfois. Quand je vois que l'enfant est fort zapping, et ne termine pas une tâche. Enfin, je pose des questions par rapport à leur utilisation à la maison. Et si j'apprends que l'enfant est tout le temps scotché à la télé, ou que la télé est une baby-sitter, je mets en garde sur le fait que je remarque tel problème d'apprentissage et que ça pourrait aider de diminuer ce temps-là.

Remarques-tu donc qu'un enfant est plus derrière un écran chez lui?

Oui. Par rapport à ça, je pourrai intervenir. En tout cas, si je l'apprends.

Est-ce plus des conseils ou des observations que tu fais ?

Par rapport au développement de l'enfant, je mets en garde. Je dis que je vois que l'enfant est fort zapping ou a du mal à se concentrer ou est éteint, et au niveau motricité, il attend que ça se passe tout seul. Je me demande si le fait qu'il regarde autant la télé n'a pas une influence. Je ne vais jamais moraliser ou leur dire ce qu'ils doivent faire, mais je vais leur dire que le constat est là. Après ils font ce qu'ils veulent chez eux.

Vers quels conseils te diriges-tu ? Interdiction/restriction ou des conseils positifs/alternatives ?

En maternelle, ce n'est pas l'enfant qui va allumer la télé. Donc, s'ils me font part de la difficulté à limiter les écrans, je vais leur proposer des alternatives. S'ils me disent "je n'arrive pas à cuisiner si je n'allume pas la télé et il est pas tranquille", je vais proposer des choses qu'il pourrait faire ou comment il pourrait participer dans la cuisine, trouver des solutions pour arriver à limiter ce temps devant les écrans.

Serais-tu en demande de plus d'information ?

Oui. J'aurais aimé lire l'article que tu as écrit. Au temps pour moi, mais aussi pour pouvoir en parler aux parents. Pouvoir me fier sur des études qui ont été faites, c'est toujours un peu plus crédible aussi que de dire "C'est mauvais".

As-tu des affiches ou brochures à l'école sur ce sujet ?

Il y en a eu sur les valves. Par rapport à Yapaka ou l'ONE, on reçoit parfois des affiches et on les met. Il y a dû en avoir oui.

Seriez-vous en demande, toi et l'école, d'avoir ce genre d'affiches/brochures ?

Oui oui absolument.

Et les parents demandent-ils d'avoir ce genre d'informations ?

Non. Moi, j'aime bien avoir des outils au cas où ils se poseraient des questions. Les parents, s'il y a pas de problème, ils ne cherchent pas de solution.

Au niveau des formations (conférences, etc.), est-ce que ça serait intéressant ?

Il y a des formations. Marie Mathen est venue donner une formation. C'est l'association de parents qui avaient géré ça. Il y a eu pas mal de monde. C'était surtout pour les parents. Moi, je n'ai pas pu assister à la conférence, mais pas mal de professeurs étaient là aussi. Mais je pense que ça allait plus loin que l'utilisation des écrans. C'était l'utilisation propre des écrans et peut-être les dérives et dangers par rapport au harcèlement, je ne sais plus quelle était la limite du sujet.

C'est donc quelque chose, dans cette école intégrant le numérique, qui est important pour eux ?

Je ne pense pas qu'il y ait beaucoup d'enfants qui soient sur Facebook ou les réseaux sociaux dans l'école. On a des enfants jusqu'à 12 ans. Oui, les enfants ont des tablettes, utilisent, jouent, mais c'était pas suite à un problème qu'on a fait cette conférence, c'était pour alimenter des discussions entre parents. Parce que oui, sans doute qu'il y a des questions qui se posent à la maison.

Au niveau de la santé publique, trouves-tu qu'il y a assez d'implication, d'information, données de leur part ?

J'avoue que j'en sais rien. Je pense donc qu'il n'y en a pas beaucoup. Je ne pense pas que ça soit leur occupation.

Trouves-tu qu'ils devraient accorder plus d'importance là-dessus ?

Par rapport au harcèlement, je trouve ça dramatique les problèmes qu'il peut y avoir dans des écoles. Plus en secondaire. Je trouve que là, il y a un gros travail à faire. Par rapport au suicide des jeunes et au mal-être de beaucoup de jeunes. Je sais qu'il y a beaucoup d'école avec des cellules anti-harcèlement qui sont créées. C'est important que c'est peut-être pas au premier regard à l'école à gérer ça mais c'est quand même des élèves de l'école, donc il y a une sensibilisation à faire dans les écoles vraiment. Mais c'est un peu hors de mon champ d'action.

As-tu d'autres questions ?

Non.

Merci pour le temps accordé.

Annexe 4 : Entretien TMS ONE

Pourrais-tu te présenter en quelques mots ?

Moi, de formation je suis sage-femme. Je suis sortie comme sage-femme en 1995. J'ai travaillé plus ou moins 6 ans en maternité et bloc accouchement et petit centre néonatal. Puis en mars 2008, je suis arrivée à l'ONE en tant que TMS (travailleur médico-social) en consultation prénatale. Je travaillais dans une institution hospitalière mais pour l'ONE. Je suis arrivée en consultation pour nourrissons en 2011 et depuis 2011, je travaille en consultation de 0 à 6 ans pour enfants. Un peu avant d'arriver à l'ONE, j'ai donné cours à des élèves puéricultrices et à des infirmières brevetées en cours du soir, et donc là j'ai enseigné pendant plus ou moins 6 ans. J'ai une formation néonatale que j'ai faite à Saint-Luc, j'ai fait de la liaison à l'ONE, donc j'ai un peu différentes cordes à mon arc.

Moi, j'ai 46 ans et j'ai 2 enfants de 6 ans et 4 ans, pour qui c'est un réel combat les écrans. On essaye de les éviter. Il y en a qui disent qu'on ne sait pas les éviter et qu'il faut les limiter. Mais je pense qu'un enfant ne se représente pas une durée accordée, et donc même si on lui donne des repères, quand on lui dit stop, c'est jamais assez. Donc, c'est vrai que pendant un moment, nous on mettait un petit dessin animé à l'heure du souper, avant le souper, après le bain, mais on l'a zappé, parce que même si on met 10 ou 20 minutes, ils font des crises inestimables car quand on coupe, c'est comme si la terre s'arrêtait. Donc, pour l'instant, on a ressorti les jeux, les crayons de couleur, les feuilles pour pouvoir dessiner. C'est difficile parce que tous les soirs, ils me redemandent ces écrans, mais on essaie de ne pas céder. Alors, c'est vrai, que j'ai regardé sur Air de familles, je ne sais pas si tu connais, il y a quand même un air de famille sur les écrans et les enfants où là on se dit que les écrans ne sont pas à éviter mais à bien utiliser. Car, il y aurait quand même des avantages aux écrans.

Après, nous ce qu'on voit en consultation, c'est que les enfants qui regardent la télé, ce sont les enfants qui sont en surpoids. Outre l'alimentation qui n'est pas bonne et déséquilibrée, ce sont quand même des enfants qui ont des problèmes de langage. Je pense que ça c'est les deux gros inconvénients et les deux gros effets secondaires des écrans. Maintenant, il faut pas se leurrer, on est dans une génération d'écrans, les enfants vivent avec les écrans. On n'est plus dans les générations anciennes où il y avait des tonnes de jeux et il y avaient que des jeux. Maintenant, ils ont à leur portée des iPod, des iPad, des smartphones, des téléphones portables. Dès leur plus jeune âge, ils vont à l'école avec des téléphones. C'est difficile de ne pas vivre avec.

A quelle fréquence travailles-tu avec les enfants et parents ?

Plus ou moins 4 jours par semaine. En fait, je travaille 5 jours sur 5 puisque j'ai aussi des permanences. Donc outre les consultations, les visites à domicile, les permanences. Pendant les visites à domicile, parfois on rend visite à une maman qui vient d'accoucher, et on regarde qu'il y a des écrans comme des maisons qui montrent des dessins animés ou des chansons et il y a des petits enfants devant. Encore vendredi, je suis allée en visite, la petite de 2 ans, elle était devant la télévision, elle vient d'avoir un petit frère. On est perpétuellement confronté à ça. Il y en qui viennent en consultation, ils montrent leur téléphone et des dessins animés etc. Donc, je pense que c'est pas du non-stop, mais en tout cas, toute la semaine on est confronté à des écrans et il y a des parents à qui on doit rappeler qu'il faut laisser la place aux jeux.

Est-ce que ça t'arrives de les utiliser comme outil de travail ?

Ca m'est arrivé quand j'attendais mon deuxième et que mon grand allait rentrer à l'école maternelle, il m'est arrivé de lui montrer des petites courtes séquences de par exemple "Tchoupi rentre à l'école".

Mais pas ici en consultation ?

Non, pas ici.

Ici, en consultation ONE, tu m'as dit que tu observais des parents donnant leur téléphone à leurs enfants. Cela arrive-t-il souvent ?

Non je ne vais pas dire que ça arrive souvent, mais ça arrive que des parents pour faire patienter dans la salle d'attente ou ici quand on parle avec les parents pour revoir le régime ou autre pour l'enfant, et les parents sortent un téléphone avec un dessin animé pour leur montrer. Pour les calmer, les faire patienter. Et pour les calmer, il est un fait qu'une fois que tu mets les enfants devant la télévision, hormis quand tu coupes, t'entends rien, ils sont sages. Et souvent les parents les mettent devant aux heures où ils préparent le repas, parce que comme ça, c'est plus simple, plus tranquille pour préparer le repas et il peut pas vraiment leur arriver grand-chose quand ils sont dans un fauteuil devant la télévision. Ils doivent pas gérer les conflits etc. Tandis qu'avec un jeu à plusieurs, c'est une fratrie, il y a un moment où ils vont se disputer donc il faut s'interrompre pour aller remettre de l'ordre, que avec une télévision, on est tranquille pour faire certaines tâches, c'est un peu là le travers.

Vois-tu une évolution des parents et enfants dans leur comportement en consultation si une remarque a déjà été faite ?

On réattaque un petit peu à chaque fois. Car, si on découvre qu'un enfant est soumis non-stop à des écrans, notre rôle premier, c'est de l'information. Donc on donne l'information aux parents sur les risques d'une surconsommation d'écran, les risques aussi bien langagier que médicaux. Après, les parents prennent l'information et ils en font ce qu'ils veulent. Quand les parents reviennent la fois suivante en consultation, si ça a été pointé et noté dans le dossier médical, on revient sur les écrans en disant "Où en êtes-vous avec les écrans ? Est-ce qu'ils jouent un peu plus, est-ce qu'ils regardent toujours autant ?". Donc on ne laisse pas passer, on

revient à chaque fois. Maintenant, encore une fois, si on voit que les parents ne sont pas preneurs de l'information, nous notre rôle c'est de la prévention. On donne une info, et après ils en font ce qu'ils veulent.

En général, il y a quand même une évolution ? Ils essaient de faire attention ?

Ils essaient d'y faire attention parce que, c'est un peu comme le brossage de dents, des gens ne connaissent pas le risque de ne pas brosser les dents correctement ou pas du tout, et ici ils ne connaissent pas le risque d'une surconsommation d'écrans. Donc notre rôle c'est surtout de les informer. Et généralement, ils essaient quand même d'agir. Ils ont plus facile d'agir pendant une certaine période de l'année. En printemps et été, les enfants sont moins devant la télé parce que comme il fait beau dehors les enfants sortent plus dans les plaines de jeux, ils vont s'aérer, qu'en hiver, s'il fait mauvais, ils n'ont pas beaucoup de possibilités, alors qu'ils ont toujours la possibilité des jeux collectifs, du dessin. Il y a peu d'enfants qui dessinent encore à l'heure actuelle, les crayons de couleur ils ne savent plus ce que c'est. Nous, on en a mis dans la salle d'attente, c'est rare les enfants qui font un dessin, alors que c'est vraiment un truc premier, c'est basique. Ça coûte deux fois rien, des feuilles non utilisées, des crayons. Mais il y a quand même du travail. Les parents essaient de travailler là-dessus, c'est un peu un de nos objectifs ici, parce qu'on va faire le projet santé-parentalité, qui est un projet pour 5 ans dans la consultation. C'est un projet qu'on fait au départ de comportement inadéquat. Donc, ici je suis occupée à relever en fonction des consultations, quel est le comportement qui est le plus inadéquat sur lequel il faudrait le plus travailler pendant 5 ans. J'avoue que les écrans, plus de trente minutes par jour chez les moins de 3 ans, c'est quand même celui qui décolle. Donc, c'est probablement là-dessus que je vais essayer de travailler ou sur le surpoids ou le sommeil. Mais les écrans dépassent donc je pense que ça pourrait être une bonne politique de travail.

Donc, dans la salle d'attente, il n'y a pas d'écran, mais que des jeux ?

Non, il n'y a pas d'écran. C'est vrai que dans les milieux hospitaliers, il y a des écrans pour les faire patienter, mais ici il n'y a pas d'écran.

De manière générale, que connais-tu des effets positif et négatif des écrans sur les enfants ?

Les effets négatifs, c'est surtout l'inactivité et donc il y a quand même une enquête qui est sortie récemment en disant que plus de 40 minutes d'écran par jour chez les enfants de moins de 5 ans entraînait plus tard un risque de moins bien bouger. Donc, c'est des enfants qui bougent moins bien, qui ne font pas de sport. Ensuite, le risque du surpoids, les troubles du sommeil, le retard du sommeil surtout s'ils ont un écran dans la chambre. Il y a des enfants qui ont un écran dans leur chambre donc le fait d'avoir des choses lumineuses qui viennent, souvent ça retarde le cycle normal du sommeil. Ce sont des enfants qui vont dormir à nulle heure, alors que d'autres quand ils vont à l'école, on dit maximum 20h30 au lit. Le langage, on a quand même pas mal d'enfants qui ne parlent pas bien, hormis les tétines qui sont des

bouchons, les enfants qui regardent fort la télé, sont des enfants qui ne parlent pas bien. Après, les effets positifs je pense que c'est quand même la découverte de certaines choses, il y a des choses éducatives qu'on peut faire sur des écrans, mais le problème c'est toujours limiter dans le temps. Donc ça, c'est une difficulté de gestion. Et je pense que plus un enfant est petit, moins il comprend qu'on veuille limiter le temps et forcément, plus un enfant est grand, plus le temps devrait être augmenté devant les écrans, mais forcément, ça sera au détriment d'autre chose. Donc moi, ce sont les seuls inconvénients que je connais. Après, je pense qu'il y a certains enfants qui pourraient développer des crises d'épilepsie puisqu'on a quand même devant les écrans des foyers épileptogènes qui étaient excités, et donc on pourrait avoir des crises d'épilepsie. Et puis, il y a être accro, la télé c'est une drogue comme la drogue, c'est une assuétude. Après il y en a peut-être d'autres., je ne les connais pas.

Est-ce que le sujet des écrans en consultation ou à domicile, est un sujet qui est abordé par les parents ? Ou par toi ? Ou la direction de l'ONE demande d'en parler ?

Je pense que nous on est sensibilisé en tant que travailleurs aux méfaits des écrans. Je pense qu'une fois qu'on va à domicile, on ouvre l'œil. Par exemple, vendredi, je voyais cette télévision qui était énorme, donc déjà le diamètre de l'écran, cette petite qui était tout prêt et moi si je suis restée 2 heures, c'est deux heures pendant lesquelles cette télévision fonctionnait et elle fonctionnait déjà avant que je n'arrive. Donc je pense qu'en tant que maman déjà et en tant que travailleur, on doit ouvrir l'œil et on doit informer et sensibiliser les mamans. En consultation, quand l'enfant vient faire son check, on aborde le sommeil, les écrans et la durée, donc on aborde le sujet.

C'est aussi une démarche personnelle de ta part, ce n'est pas spécialement la direction de l'ONE qui le demande ?

Je pense qu'en matière de santé publique, ça fait partie des brochures, des informations qu'on nous demande hiérarchiquement et donc je pense qu'on doit informer. Et moi je le fais. Mais je ne dis pas que je le fais à tous les enfants, si j'ai une grosse consultation. Mais généralement les enfants entre 1 an et 4 ans, j'essaie de poser la question. Et là où il y a des fratries, je pose seulement la question. Parce que quand il y a des fratries plus grandes, ils sont amenés à regarder la télévision et souvent les familles disent qu'il y a les grands frères/sœurs qui regardent donc c'est inévitable qu'il regarde. Donc, moi je pose d'office la question. Mais avant 1 an, je ne le fais pas parce que j'estime qu'à un bébé, on ne lui montre pas, bien qu'on serait peut-être étonné. Mais avant 1 an, je ne le fais pas et j'essaie quand même de le faire.

Penses-tu que ton vécu personne, via le fait que tu es maman, t'influence ?

Oui, parce que moi quand j'ai commencé à l'ONE en nourrissons, je n'avais pas d'enfants. Je ne vais pas dire que j'étais moins interpellée par les écrans. Mais j'avoue que si j'allais en visite à domicile, je prêtais moins d'attention à cela. Maintenant, j'ai moi-même deux enfants, et avec le recul, je me dis, si c'est pas bon pour les miens c'est pas bon pour les autres non

plus. Mais en n'ayant pas d'enfants, je faisais peut-être moins attention, je posais moins la question, j'ouvrais moins l'œil, j'étais peut-être plus centrée sur ma visite néonatale, alors que maintenant je fais un panel global. Aussi, via l'expérience, je suis plus beaucoup à l'aise, je gère beaucoup mieux. Alors que quand tu rentres comme ça, comme une nouvelle, tu as des tonnes de formation, des tonnes de brochures à éplucher, donc je ne vais pas dire que tu ne gères pas tout, mais il faut le temps, il faut se faire de l'expérience. Je pense que c'est bénéfique pour moi d'avoir vieilli et d'avoir moi-même des enfants. Ca me sensibilise plus qu'une personne qui ne n'en a pas.

Quels genre de conseils donnes-tu aux parents ?

Déjà c'est en fonction de l'âge. J'essaie de dire que de prime abord, il faut essayer de privilégier les jeux. Donc les histoires, les jeux, les jeux entre eux, entre fratrie, jeux de société. Si l'enfant aime bien la musique, il ne faut pas spécialement allumer la télé pour avoir de la musique, mais on peut avoir une radio sur la télé avec un écran fermé. Privilégier les contes. Si les grands veulent regarder la télévision, toujours limiter et avoir un regard sur les sites sur lesquels ils vont, et peut-être pas en présence des tout-petits. Avant 4 ans, il faut éviter les écrans. Et après 4 ans, c'est maximum, 20-30 minutes, pas plus. Et il faut choisir. C'est pas 30 minutes de télé, 30 minutes de smartphone. Donc c'est 30 minutes en tout donc il faut faire un choix. Je conseille quand même pour les familles qui ne sont pas très aisées et qui n'ont pas beaucoup de jeux, qu'il existe des bibliothèques pour louer des livres, des ludothèques pour louer des jeux, il y a des brocantes en été et on peut y faire de bonnes affaires, et la maison ouverte ici où ils peuvent jouer. Ici, c'est payant, ils donnent 3 ou 4 euros par famille. Par contre, il y a encore un endroit de jeux "Babbouze", à Schaerbeek où là c'est gratuit. Il y a des activités collectives à l'ONE, nous on fait l'éveil musical jusqu'à 3 ans. Dans d'autres consultations, ils font la psychomotricité. En période de vacances, privilégier les stages à partir de 2 ans 1/2. Je pense qu'il faut occuper nos enfants. Et alors, bouger, il faut sortir avec eux, il faut bouger avec eux.

Donc c'est plus des conseils axés sur des comportements positifs plutôt que des répressions ?

Oui. Je pense que si tu vas droit dans le mur en disant "ne pas", je pense que la négation pourrait être prise par les parents comme un jugement. Donc "je suis un mauvais parent parce que je ne fais pas bien". Tandis que si on les sensibilise sur le fait d'essayer de les éviter, je pense que souvent, ça amène des comportements plus positifs et plus adéquats.

T'adresses-tu parfois directement aux enfants ?

Oui, quand les enfants deviennent plus grands, j'explique à papa et maman, et puis je lui dis "tu entends ? Il vaut mieux que tu prennes des livres, que tu lises avec maman, avec ton frère, ta sœur ou que tu joues, que tu ailles jouer à la plaine de jeux parce que la télévision c'est pas longtemps que tu dois la regarder, tu dois choisir avec maman, parce que c'est pas bon pour toi, etc."

Alors souvent, ils comprennent et ils me regardent bizarrement en se disant "elle me dit des trucs pas très sympas", mais après je trouve qu'il faut les conscientiser aussi. Les enfants comprennent. Après parfois les parents sont démunis mais je pense sans les informer, on ne sait pas aboutir à des comportements changeants.

Est-ce que tu as déjà des affiches/brochures concernant les écrans ici ?

On a eu à un moment une brochure "Les méfaits des écrans". Mais c'était un truc très ponctuel, et à mon avis c'était quelque chose de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Ce n'était pas directement de l'ONE. Par contre, on a une brochure de "L'enfant et la télévision". Celle-là elle est là et existe depuis longtemps. Bon, elle a été revue niveau de la présentation, dessins, couleurs, etc. et celle-là elle reste. On a l'affiche et la brochure.

La donnes-tu souvent ?

Je la donne d'office aux familles pour lesquelles ils montrent la télévision, et lors de dépistages visuels. Donc quand j'accueille les familles et que je prépare les carnets pour les amener vers les orthoptistes, je glisse la brochure télévision et la brochure langage.

Sais-tu si l'ONE compte faire des brochures sur les écrans plus globalement ?

Je pense qu'au niveau Éducation à la santé, l'ONE est toujours en perpétuel remédiation. Donc, ils refont régulièrement les brochures avec une ouverture beaucoup plus importante. Pour l'instant, c'est toujours celle-ci dont on dispose.

Mais ça pourrait être une suggestion pour le service Edus puisque moi je suis TMS conseil. Donc, je pourrais proposer, vu qu'on a déjà refait une brochure sur les dents, et on a refait le carnet de l'enfant. Donc pourquoi pas inclure tous les écrans, parce qu'il n'y pas que la télévision, donc on pourrait en proposer une.

Les parents sont-ils en demande d'informations à ce sujet ?

Par rapport à la télé, pas vraiment. Ils demandent pleins d'autres choses, les limites, les colères, le sommeil, mais la télé, ils ne sont pas vraiment demandeurs. Tu vois que c'est un truc qui se passe naturellement, mais ils ne le sont pas.

Toi-même, serais-tu demandeuse de recevoir plus d'affiches, de brochures dans ce genre ?

Peut-être avoir une brochure plus complète sur les écrans, mais je pense qu'il ne faut pas non plus surcharger les gens d'informations et ne leur mettre que ça. C'est un peu comme les propagandes anti-tabac où finalement on en vient à faire peur aux gens en montrant un cancer de la gorge, et je pense que finalement les gens ne regardent plus, et ne sont plus l'écoute, ils sont plus effrayés qu'autre chose ou finalement ils sont saoulés parce que c'est toujours "la

télé, les écrans, la télé, les écrans". Donc je pense que plus, peut-être pas, en fréquence pas plus mais peut-être différemment.

Et tant que professionnelle, penses-tu que tu as assez d'informations pour répondre aux parents, ou serais-tu demandeuse d'avoir des conférences, des formations ?

Peut-être oui, car je suis allée voir sur le site air de famille, mais sinon, hormis notre petit brochure qu'on a, on n'a pas tellement.

Le site était bien complet ?

Oui ça je trouvais que les explications là-dessus sont bien. Et ça c'est à notre portée, on reçoit un mensuel où tu peux aller voir les nouveaux air de famille et donc libre à nous d'aller nous documenter.

Au niveau de la santé publique, les ministres accordent-ils assez d'importance à ce sujet selon toi ? Devraient-ils en accorder plus ?

J'ai pas vraiment l'impression que ce sujet soit vraiment pris en compte. Ou bien je ne m'en rends pas compte mais j'ai pas vraiment l'impression. Peut-être un peu plus en parler, faire un peu plus de publicités sous forme de petits flash, etc. Parce que, hormis les acteurs de la petite enfance, je vois pas vraiment. Personnellement, la pédiatre de mes enfants ne m'a jamais demandé si les enfants regardaient la télé. Donc je trouve que c'est quelque chose qu'on minimise. Bon, c'est pas quelque chose de dangereux et toxique, mais ça peut avoir des répercussions. Une fois que des enfants sont accros, moi j'ai une maman qui est venue la semaine passée, une petite de 2 ans, elle fait des crises de colère si on arrête, elle se roule par terre, elle tape dans tout, et la maman m'a dit "je dois faire quoi ?". J'ai répondu idéalement il faut stopper la télévision. Il faut stopper net comme ça, mais raccourcir tous les jours un petit peu, parce que c'est une drogue? Mais bon, cette petite de 2 ans, elle fait une crise, pourtant ce n'est pas vital. Donc je trouve que selon moi, on n'en parle pas assez.

En fait, je pense qu'une fois qu'il y a des gros contenus, les parents ne lisent pas. Donc idéalement, ce qui serait bien, ce sont des flash, des spots, parce que ce sont des courts messages. Parfois, il y a des dessins qui accompagnent et que je trouve que parfois un petit dessin est plus parlant qu'une littérature à lire. Il faut savoir aussi qu'il y a des gens qui ne savent pas lire. Donc je pense que travailler là-dessus, sur des petits flash avec des petits dessins, etc., ça serait bien ?

Plus donner d'informations, parce que peut-être que les parents ne sont pas assez informés ?

Non, en fait ils sont informés quand l'enfant est déjà accro aux écrans et quand on remarque qu'il y a déjà du surpoids etc., quand c'est déjà avancé. Donc, les brochures oui et non. Oui, on peut en faire une, mais plus travailler avec des dessins et des courts messages. On avait fait ça avec la brochure sur les dents. On a beaucoup travaillé avec des dessins et juste le petit

message. Plutôt que des grands contenus de lecture où c'est très beau mais les parents ne lisent pas.

Auriez-vous quelque chose à rajouter sur ce sujet ?

Moi, ça me fait assez plaisir que quelqu'un va se consacrer aux écrans parce que si tu as des choses nouvelles à me donner, je suis preneuse d'informations. C'est quand même un sujet que je vais probablement développer dans mon projet santé-parentalité pour cette année. Normalement, dans 5 ans je vais essayer de développer des objectifs et stratégie de travail avec les médecins de consultation pour justement essayer de travailler sur les écrans.

Annexe 5 : Entretien directrice de crèche

Pour placer le contexte, je vais vous demander votre profession, votre ancienneté et votre parcours professionnel, etc. ?

Je suis infirmière pédiatrique, responsable de crèche depuis une trentaine d'années. J'ai un peu travaillé à l'hôpital mais j'ai surtout de l'expérience ici.

Puis-je vous demander votre âge ?

Oui, 60 ans.

Vous avez des enfants ?

Oui

A quelle fréquence êtes-vous en contact avec des enfants ou bien leurs parents ? Combien de jours par semaine ?

Ah, tous les jours.

5 jours par semaine ?

Oui, 5 sur 5. Le matin à l'accueil, le soir à l'accueil. Pas des contacts très longs mais quotidiens.

Est-ce que le sujet des écrans est abordé fréquemment ?

Non.

Non, pas du tout ?

Non pas du tout.

Il n'y a aucun parent qui, de temps en temps, vous pose des questions à propos de cela ?

Non. Je pense qu'on n'a pas un public qui installe ses enfants devant des TV ou des GSM. J'ai juste eu l'expérience une fois lorsque j'ai été dans un centre médical avec un enfant qui devait être recousu. Le papa lui a montré une vidéo le temps de le calmer durant la suture. Mais mis à part cela non.

Vous n'avez pas la sensation que certains enfants sont derrière la télévision et qu'ils sont plus éteints que d'autres ?

Non. En tout cas, on n'a pas cette attitude d'enfants éteints. Maintenant, lorsqu'on reçoit des informations via des flyers pour sensibiliser aux écrans on les affiche évidemment à l'entrée des sections dans les crèches. En fait, nous sommes beaucoup plus sensibles à tout ce qui est wifi, micro-ondes, ... Là, on est plus vigilants. C'est vrai que la problématique des écrans... ça va.

Les enfants de vos crèches ont quel âge environ ?

Alors, 3 mois jusqu'à 3 ans.

Cela vous arrive-il d'utiliser les écrans comme outil de travail, comme jeu avec les enfants tels que les écrans interactifs ?

Non. J'ai reçu la télévision que l'on donnait dans le temps aux enfants. C'est presque un objet vintage. J'ai hésité à la donner en section car c'est une télévision où les paysages défilent mais je me suis dit que ce n'était pas intéressant donc je l'ai gardé pour décorer mon bureau. Donc, on a quand même une certaine vigilance ou durant des conversations avec des aînés également. Mais ce n'est pas au quotidien que nous discutons de cela.

Tous les employés ici ont le même discours et la même façon de gérer cela ?

Oui. Parce que, déjà, je n'aime pas du tout les jeux à piles. Ils ont des musiques et c'est passif. Je préfère une puéricultrice qui chante plutôt que ce soit des jeux avec une musique et une voix idiote en général qui fait comme s'ils s'adressaient aux enfants alors qu'il n'y a aucune forme humaine. Malheureusement, il y a de plus en plus de jeux comme cela maintenant mais, nous, nous ne les achetons pas.

Est-ce que vous avez des comportements de parents qui reviennent tels que donner son téléphone à son enfant ou des choses du même genre ?

Non. Il y a parfois des parents utilisant leur téléphone dans le hall mais pas dans la section. Quand on voit parfois des enfants qui jouent avec des GSM on se dit qu'ils ont l'habitude de voir leurs parents faire la même chose. Mais rien qui ne nous interpelle.

Les parents sont venus dans cette crèche car il n'y a pas de jeux sonores ou autres ? Ou ce n'est pas un critère.

Non. Parce que déjà les parents quand ils ont une crèche ils sont contents. Tout d'abord, il y a le critère géographique puis les frères et sœurs ou le bouche à oreille. Ou parfois ils aiment le projet de la crèche mais ça c'est déjà très précis. Mais en tout cas nous n'allons jamais mettre une vidéo ou une télévision devant les enfants. On n'y pense même pas.

De manière générale, que connaissez-vous au niveau des écrans et de leurs effets négatifs et positifs sur les enfants ?

Alors, les effets positifs, je ne sais pas s'il y en a. En tout cas, certainement pas avant 3 ans et à mon avis avant 6 ans non plus. Je dirai, personnellement, que la seule tolérance que j'aurai par rapport à cela est si de jeunes enfants tombent sur des reportages animaliers. S'ils peuvent voir de vrais animaux autres que dans les dessins animés, pourquoi pas, ça peut être intéressant. Sinon en réfléchissant, je ne vois pas d'effets positifs car il n'y a même pas l'aspect technique car ce sont les parents qui allument l'écran. Il y en a peut-être que je ne connais pas.

Les effets négatifs : je dirai la passivité de l'enfant qui est à un âge où toute la créativité se passe dans sa tête et qu'on ne les aide pas en les laissant face aux écrans. Il y en a certainement d'autres. Toutes les ondes évidemment auxquelles ils sont confrontés lorsqu'ils sont avec des écrans.

Quel est votre avis à propos des écrans avec les enfants ?

C'est ce que j'ai dit juste avant.

Et vous, personnellement, dans l'éducation de vos enfants ?

Mes enfants sont déjà grands donc je n'avais pas trop ce souci. Je n'étais déjà pas très télévision avec eux. Ils ne pouvaient pas regarder la télévision tant qu'il ne faisait pas noir. Limite le soir un petit peu mais c'est tout.

Vous n'avez pas eu d'expérience personnelle qui vous a poussée à éloigner vos enfants et les enfants de la crèche que vous gérez des écrans ?

Non. Comme expérience personnelle, j'ai juste été choquée en vacances lorsque je voyais des parents donner un téléphone ou une tablette à leurs enfants au restaurant. Après peut-être c'est le souci de ne pas déranger les autres et pour avoir la paix durant le dîner. Je trouve aussi que, pour nous adultes, passer un dîner sur son téléphone ce n'est tout de même pas super.

Est-ce que des enfants vous demandent d'utiliser un téléphone ou demande la télévision ?

Non, je n'ai jamais vu un enfant attiré par le GSM d'un adulte ici. Il est rare que les employés utilisent leur téléphone en travaillant.

Le sujet des écrans et des enfants vous intéresse-t-il ? Est-ce un sujet dont vous discutez avec des amis ou des collègues ?

Pas tellement car cela me paraît tellement évident que ça ne doit pas faire partie de notre approche avec les enfants aussi jeunes qu'ici. Il faut espérer que cela continue en primaire car certains parents donnent des téléphones à leurs enfants à ce moment... Mais ici nous sommes encore préservés et cela ne rentre pas encore dans des débats. Nous n'abordons pas ce sujet en réunion d'équipe car cela n'a pas lieu d'être. Nous parlons plus des ondes ou du wifi pour qu'il y en ait le moins possible en crèche. Nous parlons également de la passivité face à des jeux sonores par exemple.

Vu que c'est totalement absent chez vous, mettez-vous des affiches pour sensibiliser les gens ?

Oui nous mettons les affiches et brochures transmises par l'ONE avec des messages très clairs (pas d'écran avant 6 ans). Mais je ne pense pas qu'ils soient beaucoup lus.

Cela ne suscite pas l'intérêt ou des questions venant des parents ?

Non car ils ne sont pas encore à l'âge où cela a un intérêt. Cette difficulté n'est présente que pour ceux ayant des aînés et qui gèrent cela entre eux. Ils ne sont pas demandeurs de conseils et les conseils sont si clairs et évidents qu'ils n'ont pas de questions. Nous avons plus de questions par rapport à l'alimentation, l'éducation, au sommeil, ...

Il y a des réunions existantes juste entre parents ?

Oui parfois entre sections. Mais ils ne discutent pas des écrans

Vous n'avez donc pas de sensibilisation à faire ?

Non.

Si vous deviez donner des conseils, les axeriez-vous plutôt sur des interdictions ou sur des comportements de remplacement ?

Plutôt des propositions alternatives. Des interdictions, ça ne fonctionne pas. Il vaut mieux discuter à long terme des effets des écrans. Plus l'enfant est jeune, plus il est réceptif et plus nous avons intérêt en tant que professionnel de la petite enfance ou en tant que parent d'aider l'enfant à développer sa créativité et son propre imaginaire.

Vous, en tant que professionnelle de la petite enfance, avez-vous assez d'informations au sujet des écrans pour conseiller les parents ?

Oui je pense. Cela me semble tellement évident. Pour la tranche d'âge plus élevée, il serait intéressant d'avoir des informations pour expliquer aux parents qu'il faut lutter contre le "confort" qu'apportent les écrans. Nous sommes dans un milieu de prévention essentiellement.

Au niveau des formations, conférences, informations vous trouvez que cela est donc suffisant ?

Oui. Il y a souvent des conférences ici à Woluwe donc on les propose toujours. On transmet le message.

Dernière question, plus globale, trouvez-vous que les Ministres de la Santé devraient porter plus d'importance à ce sujet des écrans ?

Oui, en effet, ils pourraient. Je ne sais pas comment ou par quels biais mais en collaborant plus avec l'ONE cela sera positif. Lorsque l'information vient de différentes origines fiables (experts), les gens seront plus atteints. Pour le coup, je pense que les réseaux sociaux peuvent avoir un bon impact pour les parents. On y propose de nombreuses conférences, informations, ...

Annexe 6 : Entretien professeure de 1^{ère} primaire

Pour placer le contexte, je vais vous demander votre profession, votre ancienneté et votre parcours professionnel, etc. ?

LC : Ce n'est que ma troisième année. Toujours chez les petits.

LF : Pour ma part, j'ai fait une première année où j'ai fait des remplacements dans toutes les années. Puis, j'ai fait deux années de classe passerelle, c'est-à-dire pour les enfants qui ne parlent pas français. Et maintenant, cela fait 5 ans que je suis avec des petits de première et deuxième primaire. On les accompagne durant les deux années, de la première à la fin de deuxième.

Avez-vous des enfants ?

LF : Oui, j'ai une petite fille moi.

Combien de jours par semaine êtes-vous en contact avec les parents et les enfants ?

Les enfants, 5 jours par semaine. Et les parents, très régulièrement. Le matin ou en fin de journée on croise les parents. Ils sont présents lorsque nous avons besoin d'eux. Certains

parents ne parlent pas français et s'arrangent pour comprendre les messages, les communications.

Les parents vous parlent-ils des écrans ? A l'école ou à la maison ?

Non pas vraiment. Juste un papa une année qui s'interrogeait car son enfant se réveillait durant la nuit car il voulait regarder la télévision. Il se réveillait et demandait quelle heure il était pour pouvoir regarder la télévision. Mais ils ont trouvé une solution.

Les enfants vous posent-ils des questions par rapport aux écrans ?

Pas du tout non. Certains, par contre, jouent beaucoup à la console ou ont une tablette à la maison.

Remarquez-vous une différence entre ces enfants plus exposés aux écrans et les autres ?

Oui, je remarque que les enfants qui sont moins exposés à des écrans sont plus créatifs. Je saurai dire, en les voyant à l'école, en les entendant parler et en voyant les productions que l'ont fait, qui a une tablette ou non à la maison. Je vois fort une différence. Aussi non, je ne vois pas de différence dans les autres domaines que l'art (la lecture par exemple).

Est-ce que vous utilisez un projecteur ? Suivant un projet ?

Oui, nous sommes dans un projet numérique que nous avons "gagné", si on peut dire cela, et certaines classes ont pu être équipées d'un projecteur. Cela nous permet de projeter nos documents en classe. Ce ne sont plus les feuilles transparentes comme avant, c'est directement relié à notre ordinateur.

Qu'est-ce que cela change par rapport au tableau ?

Cela dépend de chaque classe. Chaque collègue peut choisir où elle met son projecteur. Pour ma part, il est à côté du tableau car j'utilise encore mon tableau et j'en ai besoin. Cela ne remplace pas le tableau, c'est un plus. Lorsqu'il faut corriger une feuille de synthèse au propre, c'est plus facile de le faire avec le projecteur par exemple.

Les enfants ont plus de facilités avec le projecteur ?

Oui, ils sont plus visuels. D'habitude, nous commençons le devoir ensemble avec le projecteur. Tout à l'heure, je n'ai pas eu le temps de scanner la feuille de devoir avant et ils avaient des difficultés à savoir comment couper, que faire, ... Alors que j'avais montré sur la feuille. Les enfants plus loin voient peut-être moins bien, je ne sais pas... Ce fut donc compliqué chez moi...

Il y a clairement une différence avant et après le projecteur ?

Oui, clairement. Surtout lorsqu'il faut montrer un point précis sur une feuille, c'est plus facile avec le projecteur et les enfants se trompent moins. Surtout les petits.

Remarquez-vous des comportements liés aux écrans de parents ou enfants à la sortie des classes ?

Certains parents qui ont leur téléphone en mains. Pas tous, même pas la moitié, mais certains sont sur leur téléphone. Moi-même je ne m'en sépare pas donc je ne jette pas la pierre. Ils ne donnent jamais le téléphone à l'enfant pour le calmer lors d'une réunion de parents. Je n'ai jamais observé cela personnellement.

Au niveau des connaissances générales de l'influence des écrans, que savez-vous ? Que ce soit les effets négatifs ou positifs.

Par rapport à ma petite fille, je savais déjà quelques informations car je m'étais renseignée. Pas avant 3 ans. Au départ, 20 minutes maximum par jour et accompagné. Et encore, 20 minutes c'est beaucoup je trouve. Je suis sûre qu'à l'école, si on calculait, on n'utilise pas le projecteur 20 minutes. On montre des choses et puis on l'éteint. Les enfants sont sûrement à moins de 20 minutes de projecteur par jour en classe. Mais si on combine cela aux écrans à la maison, je pense qu'ils dépassent ce temps...

Quels effets positifs ou négatifs des écrans connaissez-vous ?

Au niveau des effets négatifs, la diminution de la créativité et de la concentration. Je les remarque vraiment. Je vois bien qu'un enfant moins créatif est un enfant utilisant plus des écrans. C'est vraiment d'actualité, on le voit même comparé à il y a 2 ans.

Quel est votre avis personnel par rapport aux écrans chez les petits enfants ?

Si c'est bien géré, je n'ai pas de problème. Ici, nous avons des tablettes et ordinateurs que nous utilisons pour l'apprentissage du français et des maths. Dans cette optique-là, 20 minutes cela ne me dérange pas. Mais si c'est pour donner une tablette à un enfant et le laisser jouer dans un coin sans savoir ce qu'il regarde, alors non.

Vu que vous avez des connaissances par rapport à l'impact des écrans, faites-vous de la sensibilisation par rapport à cela ?

Oui, mais pas lors de période en classe. On leur explique à eux et également lors de réunions de parents. Nous sommes parfois amenés à donner des conseils à des parents, mais c'est rare.

Quels conseils donneriez-vous à des parents qui vous en demanderaient ?

Tout d'abord, de vérifier le contenu de ce que regarde leur enfant. Je pense que c'est le premier conseil à donner. Avant le temps, nombre de jours sur la semaine, ... Car les enfants ont accès à tout, très vite, ils peuvent se trouver face à des contenus non-adaptés.

Des enfants de vos classes, 1ère ou 2ème primaire, ont-ils des téléphones ?

Je ne pense pas. Des tablettes à la maison oui, mais ils n'ont pas de "vrais" téléphones. En troisième il commence à y en avoir. Même fin de deuxième.

Utilisez-vous d'autres écrans que le projecteur comme outil de travail ?

Cette année pas mais l'année passée ils avaient accès à des ordinateurs pour des remédiations en français ou aussi à des tablettes. Nous avons une salle numérique. Sinon, nous utilisons tout le temps du matériel "réel", beaucoup de panneaux, d'objets, ... Peu de feuilles mais beaucoup d'objets à manipuler.

Êtes-vous en demande d'informations sur le sujet des écrans ? Pour votre métier et également votre information personnelle.

Oui, cela serait intéressant. Connaître les tranches d'âge concernées, les temps, ... Au moins, nous aurions des informations pour conseiller les parents et sensibiliser les enfants avec des contenus fiables car on trouve de tout comme informations...

Des conférences, formations, affiches, ... vous intéresseraient ?

Oui, des affiches seraient très utiles car on n'en a pas. Ça pourrait parler à tout le monde : enseignants, parents, enfants, ... Et susciter la conversation sur ce sujet.

Avez-vous des séances de prévention sur d'autres sujets à l'école ?

En sixième, les garçons et filles sont séparés et ont des informations liées à l'éducation sexuelle et peuvent poser des questions. La sensibilisation aux dents, l'alimentation en première et deuxième également. Nous devons en parler aux enfants mais c'est une dentiste qui vient ne parler bénévolement. Cette année nous avons choisi de parler de l'alimentation. Il existe "Cap Sciences" également.

La directrice est-elle sensibilisée au sujet des écrans et des enfants ? D'autant plus que vous en utilisez ?

Je sais que lorsqu'elle rencontre des parents qui sont en questionnement, elle va lui expliquer qu'un petit enfant ne doit pas regarder les enfants, doit se coucher tôt, ...

Elle leur explique.

Dernière question, pensez-vous que les Ministres de la Santé parlent assez de cette problématique ?

Je pense que lorsque nous aurons des données fiables, cela sera plus facile de l'intégrer à un programme. Nous voyons passer tout et n'importe quoi pour l'instant. On connaît la base mais ce n'est pas très précis encore.

Annexe 7 : Entretien pédiatre-conseiller ONE

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je suis pédiatre. J'ai 60 ans, donc ça fait 30 ans que je travaille. Je fais essentiellement de la médecine hospitalière.

Faites-vous aussi de la consultation ONE ?

Non pas du tout. Je suis conseiller, ce qui fait que je donne des conseils quand les gens me le demandent.

Avez-vous des enfants ?

Oui, deux, mais vieux, enfin comme vous.

A quelle fréquence êtes-vous en contact des enfants et leurs parents ?

5 jours par semaine.

Utilisez-vous les écrans comme outil de travail de temps en temps ?

Comme outil de travail didactique ou comme outil de travail ?

Avec les enfants.

Ah non. En tant que médecin, on les examine, on les interroge, on leur explique des trucs. Il n'y a pas d'éducation non, ça se pratique pas encore. Par contre, dans la profession, le papier a disparu. Donc, le travail, c'est la parole, le clavier et l'écran.

Qu'y a-t-il dans votre salle d'attente en consultation ?

Il y a des jeux dans la salle d'attente. Puis, il y a des micro salles d'attente devant chaque bureau et là il y a une télévision.

Pour les faire patienter avec des dessins animés ou autre ?

C'est une télé multi-chaines, et les patients peuvent changer le programme, on a tout.

Lors de vos consultations, les parents et/ou enfants demandent-ils de parler du sujet des écrans ?

Jamais.

Et vous, en parlez-vous avec eux ?

Parfois oui, parfois pas. Mais c'est pas le sujet de ma pratique. Les gens ne viennent pas me voir pour ça.

Dans quel cas alors les abordez-vous ?

Par exemple, quand les parents posent la question ou bien quand l'enfant est sur son écran pendant toute la consultation et n'écoute rien, ou que le parent est sur son téléphone et n'écoute rien non plus.

A ces parents/enfants qui sont sur leur téléphone en consultation, voyez-vous une évolution ?

Non. Parce que la raison des consultations est en général, ce n'est pas une consultation de pédiatrie dans le sens où le public habituel l'entend. C'est une consultation de pédiatrie spécialisée donc c'est uniquement quand ils posent la question quand ils ont un tracas ou bien qu'on voit vraiment qu'il n'y a pas moyen et qu'on aborde le sujet alors qu'on venait pour autre chose. On essaie de donner des conseils pour modérer un petit peu l'affaire. Mais dans les salles d'attente maintenant, c'est les parents qui sont sur leur téléphone, c'est plus les enfants. Les enfants s'occupent autrement.

Au niveau des connaissances générales au sujet de l'effet des écrans sur les enfants, que connaissez-vous ?

Ma connaissance est que à l'heure actuelle, dans la tranche 0-2 ans, il n'y a aucune application éducative digne de ce nom, qui apporte quelque chose à l'enfant normal, par rapport à rester assis et manipuler les objets. Au contraire, le consensus est que c'est un frein autour de plusieurs acquisitions psychomotrices puisque l'écran reste en 2D et la vie en 3D. Par après, c'est en général la façon dont l'enfant et les parents utilisent l'écran que l'écran lui-même. L'écran accompagné n'est, à mon avis, pas plus mauvais que le livre accompagné. Le problème c'est quand on fait ça et pas le reste de l'existence. Puis, il y a l'accès immodéré: on regarde l'écran quand on fait la cuisine, on regarde l'écran quand on fait le ménage, on regarde l'écran pendant qu'on est en voiture, ça c'est un usage déraisonnable. Et comme toute pratique humaine déraisonnable, elle conduit à des manques dans d'autres activités. L'autre soucis, c'est la connectivité réseaux sociaux ou accès internet, ça c'est un truc que je connais pas car ce sont pour les plus vieux enfants. Mais ça, ça pose plus d'autres soucis, d'ordre relationnels-humains que des soucis technologiques.

Quel est votre avis personnel par rapport aux écrans ?

Pour la petite enfance, j'ai un double avis. Le premier c'est que je pense que toutes les réflexions qu'on fait sur les écrans, on a dû les faire au moment où on a du passé aux livres imprimés, et on a dû les faire au moment on a commencé à écrire. Parce que c'est quelque chose qui change, je suis pas un spécialiste du cerveau, mais qui change la façon à mon avis de penser et la relation au monde. Donc c'est très perturbant pour ceux qui sont dans la génération où ça l'est. Par contre, probablement pas plus que quand on a commencé à écrire, il y en a que se sont sûrement dit "on va perdre notre mémoire parce qu'on ne l'utilisera plus que du papier". Mais c'était un peu l'idée donc moi je pense ça.

D'un autre côté où c'est mauvais, c'est que le logiciel ou la plupart des applications ont un effet addictifs, c'est-à-dire que c'est quelque chose qui n'a pas de fin. C'est pas que c'est addictif dans le sens où on peut plus s'en passer, c'est que la machine elle répond toujours. Donc, s'en détacher, c'est quelque chose de difficile dans l'aigu. Dans ce sens-là, pour moi, le problème il est là. Il est pas dans, sensu stricto, l'appareil, il est dans la façon dont le truc tourne en boucle et maintient l'individu accroché.

Peut-être avez-vous des situations personnelles qui vous pousseraient à donner certains conseils ou autre ?

Non.

Quand vous êtes dans le cas où vous devez donner des conseils, quels genre de conseils donnez-vous ?

En gros, c'est 1 d'essayer que les parents accompagnent l'enfant dans l'utilisation. De 2, qu'ils doivent montrer qu'ils ont eu aussi un intérêt dans ce que leur enfant fait, parce que sinon, interdire sans comprendre, ça ne sert à rien. Et 3, le gros problème c'est de trouver une activité commune qui permette de remplacer l'activité solitaire. Et il faut reconnaître que ça c'est souvent difficile parce que ça nécessite une implication dans la famille. Et la meilleure comparaison que je fais dans ma profession, c'est finalement remettre un peu d'exercice physique chez l'enfant en surpoids. Le problème, tout le monde sait bien qu'il faut en faire, mais la plupart des gens ne voient pas comment parce que dans leur situation, ils n'arrivent pas à visualiser ce qu'ils vont pouvoir faire. Moi, comme j'habite pas chez eux, je ne sais pas le faire non plus. Pour moi, la difficulté c'est ça.

Du coup, vos conseils vous essayez de plus les tourner vers des comportement positifs que vers une répression ?

Voilà, oui. Une répression ne sert à rien. En dehors de crispier la situation... Surtout que c'est énervant quand ils sont là-dessus tout le temps ou que ça sonne quand on est à table.

Au niveau de la sensibilisation sur les écrans, en faites-vous beaucoup ?

Il y a eu une campagne ONE il y a deux ans, trois ans. Moi, j'ai été dans le comité d'accompagnement de ça. Mon rôle c'était essentiellement les aspects médicaux. Alors les

aspects médicaux finalement ils ont pas très nombreux puisque, en dehors de favoriser la sédentarité et probablement de myopie accentuée et qui sont en fait pas lié à l'écran mais à la distance (donc quelqu'un qui lirait un livre 12 heures par jour aurait exactement le même problème), il n'y a pas énormément de trucs physiques-physiques. Donc, c'est pas évident d'aller positionner quelque chose. C'est beaucoup plus délicat au niveau développemental, parce que ça, il y a quand même des tas d'études qui montrent que les écrans passifs en tout cas font que, plus il y a d'heures d'écrans, moins on est performant en lecture, moins on est performant en mathématiques, même parfois des années plus tard. Ca, je dirai c'est plus un problème social qu'un problème médical. Dans les discussions avec les professionnels qu'on a eues pendant la campagne, parfois c'était un peu mal à l'aise, parce que on leur dit "vous vous considérez que être performant en mathématiques, c'est quelque chose d'utile, il y a 200 ans, il fallait être performant dans la chasse et dans la pêche". C'est quelque chose qui est très difficile d'aller justifier, si ce n'est par une bien-pensante toute faite. Alors, ceci dit, un moment, il y avait un autre point de vue qui était, de Serge Tisseron ou un autre pédopsychiatre qui disait ça, quand les gens se plongent dans les écrans et sortir un peu du monde, il faut peut-être un peu savoir pourquoi y sortir que de se concentrer sur l'outil avec lequel ils se retirent. Donc c'est un peu ça l'idée. La règle, c'est que, si l'enfant garde une bonne intégration et a des copains et a de bons résultats scolaires, pourquoi aller se tracasser ? Par contre, j'ai pas la même attitude pour les 0-2 ou 0-3 ans, où là, l'activité motrice est importante dans le développement, ce qui n'est probablement pas le cas dans le 10-16 ans.

Est-ce que vous mettez, pour sensibiliser, des affiches, est-ce que vous avez des brochures ?

On a mis ça à un moment donné des affiches, mais ça ne suscitait rien.

Il n'y avait pas de réactions ?

Non. C'est un des problèmes général de mon point de vue, ça c'est pas du tout le point de vue de l'ONE, de médecine préventive, c'est qu'il faut arriver à accrocher la personne au sujet. Et alors, l'affiche, ça peut marcher si ça s'accompagne d'autre chose. Mais l'affiche toute seule, oui, il y a parfois quelqu'un qui la regarde et pose une question mais ça va être 1 sur 10, 1 sur 20. Au Canada, ce qu'ils ont montré qui marchait le mieux, ce sont les bandes interactives dans la salle d'attente. Ca passe des petites vidéos sur des sujets de santé publique et ça accroche plus que les affiches. Mais il y a des écrans et c'est plus difficiles à concevoir.

Vous adressez-vous directement à l'enfant parfois ? S'il a l'âge de comprendre.

Oui. Je dirai qu'en général, celui qui reste sur sa DS pendant la consultation, je m'adresse plutôt à l'enfant, parce que c'est plutôt lui qui a le comportement et je dirai que le parent n'est pas là pour faire la police dans le cabinet. C'est la même chose, si l'enfant commence à courir partout et essayer d'attraper des seringues, c'est pas vraiment aux parents d'aller le maîtriser, parce que sinon, eux ils rentrent en conflit et finalement ils ne sont plus très réceptifs. Et ils perdent un peu le fil de leurs idées. Et puis, s'ils n'y arrivent pas, à contrôler leur enfant,

autant que ce soit quelqu'un d'autre qui le fasse. D'un autre côté, quand ils sont bien occupés, ça permet d'avoir une consultation en deux temps: pourquoi vous venez ?, que d'avoir tout le temps un qui est en train de tirer sur le veston en disant "on y va, on s'en va".

Un dernier point sur la formation et l'information : est-ce que vous considérez avoir assez d'informations sur les écrans et les enfants pour pouvoir donner des conseils par la suite ? Ou bien, trouvez-vous qu'il en faudrait peut-être plus ?

C'est difficile à dire parce que, comme j'ai creusé un peu le sujet, je ne vois pas très bien ce qu'il va y avoir d'extrêmement neuf là-dessus. Par contre, ça c'est un peu comme dans tous les sujets "santé, tabac, drogues", on ne voit pas bien faire passer des messages chez des gens qui ne sont pas demandeurs. Le principe-même, en dehors de l'ONE, de la consultation médicale, c'est ce que ce sont des gens volontaires qui viennent. Ils viennent avec une question en général, ou un souci ou une inquiétude. Et que c'est pas évident de dévier le sujet sur quelque chose qui ne les intéresse pas. Je vais prendre un exemple beaucoup plus médical : en Hollande, il y a des centres qui s'occupent de mucoviscidose et qui voient les patients par exemple 4 fois par an. C'est des consultations multidisciplinaires, où à priori on fait un point psychologique, social, médical, test respiratoire, kinésithérapie, etc. Et alors le problème qu'ils ont constaté, c'est une consultation qui implique un patient plus 4-5 personnes, donc c'est du rendez-vous hyper stricte, et on ne voit pas tout le monde toutes les fois. Et donc, ce qui leur arrivait, c'est que les gens venaient, il était prévu de faire quatre choses, mais c'était pas du tout la problématique du patient donc il fallait en catastrophe en chercher deux autres pour pouvoir répondre à la problématique du patient et en supprimer évidemment deux autres parce que sinon tout le monde était là pour toute la journée. Donc, ça c'est vraiment le problème, c'est d'arriver à synchroniser je vais dire la demande de la personne et la mission santé publique ou la mission médicale, et ça on ne l'a jamais trouvé sauf chez vraiment le tout-petit. On sait bien qu'à 2-3-4 mois, si on vient il y a un vaccin, qu'à 12-13 mois, si on vient il y a un vaccin, et donc ils viennent à la fois pour ça et ils savent très bien que s'ils l'oublient on leur fera. Mais ce n'est pas un acte qui nécessite chez 99% des gens une grande réflexion et une grande préparation. Tandis que venir et avoir un petit laus sur bien utiliser ma tablette, ça c'est une autre dimension, c'est un peu comme une consultation de génétique, quand on y vient, on sait pourquoi, une consultation de grossesse, on sait pourquoi. Mais ici, venir pour se faire vacciner et avoir 1/2heure de laus sur une tablette, pour moi, il y a un trop grand décalage. Voilà, c'est une opinion, elle vaut ce qu'elle vaut.

Mais du coup, pensez-vous que les professionnels de la petite enfance ont assez d'informations/ de formations ou autre, pour pouvoir, si les patients sont demandeurs, leur donner des conseils ?

Vous pouvez leur demander! Mais non, je ne pense pas, parce que, pour que ça entre dans les mœurs, il faut ça soit vraiment quelque chose où on a une action qui peut apporter un bénéfice. Et les problèmes des actions, même judicieuses, où ni le professionnel, ni le patient ne voient le bénéfice, en général, elle tombe très vite dans l'oubli. Et le souci qu'on avait dans la campagne, c'est que finalement, une famille, ce n'est pas le père, la mère, ou un des deux

tout seul avec un enfant de 0-3 ans qui a des besoins qu'il faut essayer de combler, c'est une ou deux personnes avec parfois 4 enfants qui ont des âges différents et on sait pas régler le 0-3 comme le 3-6, comme le 6-9, mais la télé est là pour tout le monde. Quelque part, il y a problème de réalisme dans le truc.

Peut-être que si le ministre de la santé publique faisait plus de prévention ou rende cela plus visible, ça irait mieux ?

Non, je pense que c'est des choses qui n'ont plus d'impact. Je ne dis pas qu'il ne faut pas faire plus de campagnes où il faut attirer l'attention, ou du style "Parlez-en à votre X, Y ou Z", mais dans des sujets qui sont très peu médicaux comme ça, "Parlez-en à votre médecin", en pleine épidémie de grippe il va se demander qu'est-ce qui lui arrive ou alors c'est quelqu'un qui s'intéresse bien à ça et c'est une sorte de spécialiste qu'on vient consulter comme un vieux singe. Donc c'est pas ça. Ce qui est plus porteur c'est plutôt, enfin c'est déjà un peu tard pour les 0-3, c'est d'avoir une meilleure connaissance dans le monde enseignant de l'utilisation.

Vous trouvez que c'est plus un rôle du monde enseignant ?

Ah oui. Je pense que c'est un problème éducatif. Parce que les problèmes médicaux, ils sont jamais que la conséquence du sur-usage, donc un peu d'aspirine c'est bien, beaucoup d'aspirine, c'est mal. C'est plutôt l'encadrement. Or, le seul endroit où l'enfant passe à peu près 180 jours par an en dehors sa maison, c'est quand même l'école. Une consultation médicale, même 25 minutes, plus le temps passé devant l'ordinateur...

Et du coup, en tant que médecin de l'ONE, vous trouvez que ça doit faire partie de votre métier ? Enfin, du métier des gens qui travaillent à l'ONE ?

Il y a un aspect éducatif. Donc, il faut avoir des connaissances pour répondre aux questions des parents. Mais le passage à l'éducation de masse, je ne vois pas bien. Aux États-Unis, la Société américaine de pédiatrie recommande une consultation où on explique aux gens les écrans, etc. ils ont écrit ça noir sur blanc et c'est quand même un des pays au monde où il y a le plus d'écran. Vous allez dans un restaurant, vous vous asseyez, il y a 4 écrans qui vous diffusent des chaînes de télé avec matches sportifs. Ça marche chez les personnes qui ont des questions et à qui vous apportez des réponses. Ça ne va pas marcher chez quelqu'un qui ne se pose pas de question.

Pensez-vous que la population générale, les parents, devraient plus s'informer là-dessus ?

Oui, ça je pense. Le problème, c'est que eux-mêmes, sont là-dedans maintenant. Je dirai que moi je ne suis pas très doué avec type d'engin, mais maintenant même faire un virement bancaire, vous ne savez même plus le faire sans le manipuler. Je ne sais plus faire une ordonnance sans avoir un écran. C'est un message complètement schizophrénique. Vous allez trouver quelqu'un pour demander un conseil sur comment se déshabituer des écrans, et tout ce qu'il fait pendant la consultation c'est de regarder son écran. Pour moi, c'est vide de sens.

Pour moi, il n'y a qu'une solution : il faut apprendre aux gens à bien les utiliser puisqu'ils sont là. Quand j'avais fait la campagne, j'avais donné l'exemple suivant : est-ce que vous donneriez un marteau à votre enfant avant de lui apprendre à quoi ça sert ? La réponse est non. Est-ce que vous laisseriez quelqu'un sur la rue avec une voiture sans leur donner de permis ? La réponse actuelle est non. Il y a 100 ans, c'était il y a pas besoin de permis. Donc, il faut régler les choses plus comme ça. Et puis, il ne faut pas non plus, mais ça c'est un autre débat, nier les aspects positifs que ce genre de technologies permet, pour les personnes qui sont éloignées, pour les personnes qui ont des déficits, pour des personnes, je dirai, pour faire des paiements en Afrique, avec son téléphone ça marche. Il y a un plus. Donc c'est plus savoir comment gérer en mettant le curseur. Et souligner les côtés négatifs : On en passe pas sa journée à manger des petits-beurre, on ne passe donc pas sa journée à regarder son téléphone.

Merci beaucoup.

Annexe 8 : Entretien médecin ONE

Pour placer le contexte, je vais vous demander votre profession, votre ancienneté et votre parcours professionnel, etc. ?

Je suis médecin généraliste, diplômée en 1995. J'ai fait de la médecine générale tout à fait classique dans mon cabinet jusqu'en 2011. Je suis ensuite partie 3 ans aux USA puis je suis revenue en Belgique. Depuis 2015, je travaille à l'ONE et pour la médecine scolaire. J'ai également repris la médecine générale. Je suis mariée et j'ai 3 enfants.

A quelle fréquence voyez-vous les enfants et leurs parents ?

Pratiquement tous les jours vu que je fais 2 consultations par semaine d'ONE plus celles à mon cabinet. 6 jours sur 7 et je fais des gardes également. Je ne fais pas que des petits enfants. Les consultations ONE sont pour les enfants en dessous de 6 ans.

A quelle fréquence les parents vous parlent-ils des écrans ?

Pas tellement. Je soulève personnellement beaucoup le problème car je suis sensibilisée à cela. Mais eux pas tellement.

Utilisez-vous les écrans comme outil de travail ?

Non.

Voyez-vous des comportements des parents ou enfants liés aux écrans durant les consultations ?

Pas tellement durant les consultations, même si cela arrive. Mais plus dans la salle d'attente.

Si cela arrive faites-vous une remarque ? Donnez-vous des conseils ?

Cela dépend. Parfois je vois les parents en consultation pour eux-mêmes et là ils donnent une tablette à leur enfant et je n'ai donc pas le temps d'en parler. Mais pas lorsqu'ils viennent pour leur enfant.

En parlant de salle d'attente, je vois que vous avez différents jeux. Avez-vous déjà pensé à y mettre des écrans ?

Non. Ce qui me frappe souvent, là où je fais des gardes, ce sont les parents qui donnent très régulièrement des écrans à leurs enfants. Lorsque je vois, rarement, une maman apporter un livre et le lire à son enfant, je trouve ça génial car cela devient rare.

De manière générale, que savez-vous des effets des écrans sur les enfants ?

Nous avons eu une formation sur le développement du langage à l'ONE où nous avons été sensibilisés. Par exemple, une étude expliquait que lorsque la télévision est allumée en permanence dans une famille, cela peut donner lieu à des retards de langage. Même la radio, un peu moins mais tout de même. Cette formation de l'ONE était très bien et nous a bien sensibilisés. J'ai également mis dans la salle d'attente une affiche intéressante parlant des écrans en veille.

Connaissez-vous les effets positifs et négatifs des écrans ?

Avant 3 ans, il ne faut pas exposer les enfants aux écrans. Les effets peuvent être des troubles de langage, un retard de langage, excitation, troubles du sommeil, ... Après 3 ans, c'est différent. Cela dépend ce que l'on regarde et comment. Si on regarde quelque chose avec l'enfant et que l'on en parle cela peut être positif. J'insiste personnellement auprès des parents pour qu'ils lisent des livres à leurs enfants par exemple.

Voyez-vous des effets thérapeutiques, éducatifs ? Que pensez-vous des écrans utilisés dans les écoles pour les enfants de moins de 6 ans ?

Étant médecin scolaire dans l'enseignement spécialisé, je me rends bien compte que parfois les écrans aident à "calmer" un enfant lorsqu'il est trop excité. Mais je ne suis pas très pour. Ces enfants vont être tellement soumis aux écrans plus tard donc ce n'est pas bien de déjà les y confronter. Avant 3 ans, cela doit être interdit. Entre 3 et 6 ans, peut-être de temps en temps un dessin animé limité dans le temps et bien encadré.

Le sujet des écrans est-il demandé d'être abordé par les parents ou par l'ONE ?

L'ONE demande de l'aborder et également en lien avec le sujet du développement du langage. Nous l'abordons assez rapidement dans le dossier, nous demandons si l'enfant est réceptif au langage, on conseille aux parents de beaucoup parler à leur enfant dès le plus jeune âge. Nous regardons beaucoup l'évolution du langage et donc très vite la question des écrans se pose.

Lorsque le bébé a quelques mois, j'attire l'attention des parents sur les écrans et le fait de les éloigner de leurs bébés.

Dites-vous cela de manière préventive ou seulement si vous voyez un effet des écrans ?

Déjà de manière préventive.

Les conseils que vous donnez aux parents sont axés sur des limites ou plutôt des alternatives ?

Les deux, mais j'insiste beaucoup sur les alternatives. Aller à la bibliothèque, de lire des livres, créer un rituel le soir, montrer des images, ... J'essaye de leur montrer que prendre 5 minutes pour montrer un livre à un enfant c'est super important et il faut prendre le temps de le faire. Je leur donne beaucoup de livres à utiliser que j'ai ici. J'insiste fort sur les alternatives. La sensibilisation fait partie entière de notre métier, surtout à l'ONE. J'essaye d'en parler.

J'ai vu votre affiche dans la salle d'attente. Avez-vous d'autres affiches, brochures ou actions de prévention visuelles ?

Je suis limitée dans la salle d'attente mais j'ai mis des BD, livres, ... Si je reçois des choses je les mettrai certainement.

Cette sensibilisation suscite le questionnement ?

Pour le moment, pas tellement. Je pense que certains parents sont convaincus et font déjà des choses mais d'autres ne le font pas encore. Par exemple, aller jouer dehors, lire, ... Les parents disent qu'ils n'ont pas le temps. J'essaye de les encourager tout de même à bouger et aller dehors, de courir, aller à la ferme, ...

Cela vous arrive de vous adresser directement à l'enfant ?

Oui. Mais cela doit venir du parent à la base. J'explique que l'enfant ne sera pas content au début mais il existe des alternatives positives aux écrans. Cela m'est également arrivé avec mes enfants. J'ai confisqué le GSM de mon fils durant 1 semaine, il a râlé au début mais après il était très content d'avoir pu redécouvrir d'autres activités. Cela doit tout de même vraiment venir des parents, c'est eux les éducateurs et qui doivent interdire.

Lorsque vous vous adressez aux enfants, c'est quand eux sont sur leurs téléphones ?

Oui. Même si j'explique aussi à un enfant de 6 ans, je pense que c'est au parent à fixer ou adapter les règles.

Ce sujet est quelque chose qui vous interpelle ?

Oui. Déjà car j'ai beaucoup proposé personnellement des livres à mes enfants, je leur ai appris à aimer cela et j'aime lire. Je trouve cela très chouette.

Pensez-vous avoir assez d'informations au sujet des écrans ? En tant que médecin et personne ?

En général, nous pourrions recevoir plus d'outils. L'ONE a fait une brochure sur la télévision, qui est très bien, mais j'aimerais également un outil lié au langage. Comment le développer efficacement, comment les écrans influence le langage, ... C'est un thème qui devrait être plus développé je trouve, cela manque. Il est vrai qu'il pourrait y avoir une meilleure sensibilisation faite pour tout le monde en général : des formations, conférences, ... L'ONE nous a bien expliqué que le retard de langage entraîne un retard d'apprentissage, un retard à l'école, ... et cela m'a beaucoup impressionnée. Avoir plus d'outils pour expliquer aux parents seraient utiles.

Les parents sont-ils en demande de plus d'informations ?

Je ne sais pas... Ils écoutent ce que l'on dit mais je ne sais pas s'ils sont demandeurs. Peut-être.

Trouvez-vous que les ministres de la Santé devraient plus aborder ce sujet ?

Certainement. Je pense que même pour les ados, ils devraient être plus sensibilisés. Les écrans et leur influence doivent être plus "visibles" pour toutes les tranches d'âge de la population.

Pensez-vous que ce serait plus intéressant d'expliquer séparément les effets positifs et négatifs ou tout en même temps ?

Il est vrai que c'est bien de parler des alternatives et montrer que celles-ci sont gratuites : bibliothèques, parcs, plaines de jeu, ... C'est important aussi que les enfants ne voient pas leurs parents tout le temps fasse à un écran également. Comme jeune parent, c'est important d'éteindre son téléphone et d'être avec son enfant car cela les influence aussi. Sensibiliser les gens est important. Nous avons tous tendance à beaucoup être face à nos écrans et il ne faut pas que les enfants le voient. Il faut bien recommander cela aux parents également. Si le parent est tout le temps derrière son smartphone, même s'il ne le donne pas à l'enfant, il y a une partie du but "sans écran" qui n'est pas atteint.

Avez-vous quelque chose à ajouter ?

J'ai eu le cas d'enfants de 2-3 ans ne parlant toujours pas ou pratiquement. Je rencontre les parents et leur dis de diminuer les écrans, je leur explique. Je les vois après un ou deux mois et je vois réellement des changements. C'est intéressant et chouette car les parents se rendent compte et cela les encourage à continuer sur cette voie. Je les rassure en disant qu'il y a moyen de rattraper le retard rapidement en diminuant les écrans vite, c'est une bonne nouvelle.

Annexe 9 : Entretien psychologue en crèche

Pour placer le contexte, je vais vous demander votre profession, votre ancienneté et votre parcours professionnel, etc. ?

Cela fait 15 ans que je travaille comme psychologue dans une crèche et 5 ans que je suis responsable d'une équipe de psychologues et psychomotriciennes. Mon travail consiste à venir observer les enfants en crèche suite à une demande des parents ou des puéricultrices. Je les observe et j'analyse leur développement puis je transmets cela aux puéricultrices pour leur donner des pistes par rapport au travail et à l'encadrement de cet enfant. Je rencontre aussi les parents et je peux faire suivre, s'il le faut, vers une intervenant extérieur.

Avez-vous des enfants ?

Oui.

A quelle fréquence voyez-vous les enfants et leurs parents ?

Je vois les enfants 5 jours par semaine. Les parents moins car les parents de crèche sont moins demandeurs car leurs enfants sont petits et c'est dur pour eux de voir s'il y a des difficultés chez leurs enfants. Nous devons plus les interpeller nous. Je les vois donc 2 fois par semaine.

Avez-vous un bureau ?

Oui nous avons un bureau pour rencontrer les parents ou bien directement à la crèche.

Y a-t-il des écrans à la crèche ?

A priori non. Des faux écrans en jeu mais pas de vrai.

Utilisez-vous les écrans comme outil de travail ?

Jamais avec les enfants.

Voyez-vous des comportements des parents ou enfants liés aux écrans à la crèche ou en rendez-vous ?

Oui. Les parents sont souvent avec leur téléphone voire même au téléphone en venant chercher leur enfant. Ils ne sont donc pas en relation avec l'enfant. Parfois, lors du départ, ils donnent le téléphone à l'enfant s'il pleure ou durant l'entretien. On leur dit que ce n'est pas conseillé.

Après ce conseil, voyez-vous une évolution du comportement ?

Notre travail se base sur l'observation des enfants. On a énormément d'enfants avec un retard de langage ou des troubles relationnels en lien avec les écrans. Nous voyons alors les parents pour faire un retour aux parents et nous leur expliquons le problème. A ce moment-là, ils se rendent compte du lien de cause à effet et ils changent, beaucoup changent leurs habitudes par rapport aux écrans.

Les parents demandent-ils de parler avec vous des écrans ?

C'est rarement eux. Plus notre démarche ou bien celle de l'ONE.

De manière générale, que savez-vous des effets des écrans sur les enfants ?

Nous sommes très sensibles à tous les troubles relationnels qui sont très présents en crèche. Au départ, on pensait à de l'autisme ou des problèmes d'audition. En parlant avec les parents, nous nous rendons compte que ce sont des troubles liés aux écrans. Ce sont des enfants qui vont éviter le regard, ressentent de la frustration, qui sont isolés, qui ne répondent pas à l'appel de leur prénom, ...

Connaissez-vous les effets positifs des écrans pour cette tranche d'âge ?

Peut-être des enfants qui écoutent des chansons et les rechangent en crèche. Cela permet d'entrer en relation avec d'autres enfants qui les chantent aussi. Mais certains vont après répéter à l'infini le seul rythme de la chanson entendue, ce qui n'est pas positif.

Quel est votre avis personnel sur l'utilisation des écrans ?

Je pense que les écrans font partie de la vie, qu'il y en a énormément dans chaque maison que les enfants peuvent voir. Je pense donc qu'il est difficile de dire aux parents de ne pas montrer du tout d'écrans à leurs enfants jusqu'à 3 ans. Mais il faut accompagner l'enfant et limiter. Il faut que cela soit fait dans une interaction, pas pour que l'enfant s'occupe seul. Lui montrer des photos, lui faire faire des photos, parler avec l'enfant de ce qu'il a vu, que ça reste vraiment dans le cadre d'une interaction. Pour moi, le gros souci c'est que cela commence très jeune, les enfants sont face aux écrans dès le biberon et cela crée des soucis relationnels.

Vous trouvez donc que cela est inévitable mais qu'il faut accompagner ?

Oui, il n'y a rien à faire, les parents rentrent du travail et doivent faire d'autres tâches et ils mettent donc les enfants devant la télévision lorsqu'ils préparent à manger par exemple.

Le sujet des écrans est-il demandé d'être abordé par la crèche avec les parents et enfants ?

Parfois on peut faire des animations ou en parler aux réunions de parents. Il est vrai qu'à chaque rentrée en septembre, je dis toujours un mot par rapport au langage et donc aux écrans.

Avez-vous eu une expérience personnelle vous poussant à plus parler du sujet des écrans ?

J'ai fait attention avec mes enfants à les exposer le moins possible. Maintenant, ils sont grands et je vois que c'est quelque chose d'important pour être en relation avec leurs amis à l'école. Nous avons réfléchi avec mes collègues pour mettre en place des choses avec les parents. Une mallette spécifique a été créée pour pouvoir en parler et leur expliquer les difficultés avec des jeux pour amener la matière de manière ludique. L'expérience, oui, je l'ai régulièrement de me trouver face à des parents et leur expliquer l'impact des écrans et les difficultés de leur enfant au niveau de la relation et du langage.

Vous faites donc de la sensibilisation et de l'éducation à la santé ?

Oui. De manière générale mais également ciblée. Nous travaillons en collaboration avec des infirmières qui veulent faire un travail récoltant les outils existants dans les différents organismes et en faire des animations en crèche.

Les conseils que vous donnez aux parents sont de quel type ?

Je leur pose d'abord des questions larges car ils sont vite sur la défensive avec ce sujet. Je brasse large en demandant le nombre d'heures que l'enfant passe face aux écrans et pas juste "combien" sinon ils me disent seulement " pas beaucoup, un petit peu". En demandant le nombre d'heures, c'est plus facile pour eux de dire "tout le week-end" et ça les déculpabilise. Il faut savoir que les parents ne savent pas quoi faire d'autre que la télévision. Il faut leur expliquer que les enfants doivent jouer, expérimenter, découvrir et mettre du matériel à disposition, et accompagner l'enfant dans sa découverte. En fait, beaucoup de parents sont démunis et ne savent pas quoi faire d'autre que de mettre les enfants devant la télévision.

Vous proposez donc plutôt des alternatives plutôt que des interdictions ?

Oui. Sinon les parents se sentent trop jugés.

Avez-vous des affiches, brochures ou actions de prévention visuelles ? Faites-vous des conférences ou autres pour sensibiliser ?

Oui on a des affiches et des brochures de l'ONE dans tous les milieux d'accueil. Si on sent qu'un parent est spécialement ciblé par ce sujet, nous lui donnons directement les brochures.

Cette sensibilisation suscite le questionnement ? Les gens vous en parlent plus ?

Non. Mais les parents savent que ce n'est pas bon. L'ONE fait un bon travail par rapport à cela auprès des parents. Mais il reste la question de "que faire d'autre". Il existe aussi des familles dans lesquelles c'est une habitude culturelle de laisser la télévision allumée toute la journée. Ils disent ne pas mettre la télé à l'enfant mais elle constamment allumée. C'est difficile de remettre en question leurs habitudes de vie et ils se sentent jugés.

Vous adressez-vous parfois directement aux enfants ?

Non.

Pensez-vous avoir assez d'informations au sujet des écrans ?

J'ai l'impression personnellement d'être bien formée et informée par rapport à cela. Maintenant, dans le cadre d'une réunion de parents, pour que les paroles ne se noient pas dans d'autres sujets, je pense qu'il manque d'un outil ludique et percutant pour les faire réfléchir par rapport à ce sujet. Parce que tout le monde voit les affiches et sait que ce n'est pas bon, mais ce n'est pas pour cela que les gens arrêtent. Tant qu'il n'y a pas de souci médical, ils ne font pas grand-chose et sentent peu touchés.

Les parents sont-ils en demande de plus d'informations ?

Non. Généralement, lorsqu'ils se rendent compte que leur enfant a un réel souci lié aux écrans, ils arrêtent mais ne demandent pas plus d'informations.

Quelles sont les formations que vous avez eues ? Sont-elles volontaires ou proposées par la crèche ?

L'ONE a proposé plusieurs formations sur le langage et j'ai beaucoup lu de livres de "Le Furet" qui a été loin sur ce sujet.

Trouvez-vous que les ministres de la Santé devraient plus aborder ce sujet ?

Je pense qu'au niveau de l'information, certains parents me disent encore qu'ils ne savent pas que ce n'est pas bon d'être trop face aux écrans. Cela veut dire que l'information n'est pas encore si bien passée... En dehors des affiches, je ne vois pas beaucoup de communication à ce sujet, en dehors des milieux d'accueil dans lesquels je travaille. Certains parents m'ont dit avoir vu sur Baby TV des logos pour l'âge lié au contenu des émissions. Mais les parents ne changent pas d'attitude. Une émission sur Envoyé Spécial a eu également un bon impact récemment en montrant un l'impact des écrans sur un enfant qui avait des traits autistiques. Peut-être des reportages, émissions à la télévision seraient utiles. Des outils pour les personnes sur le terrain seraient utiles pour nous aider avec les parents.

Trouvez-vous que cela fait partie de votre métier de professionnel de la petite enfance de sensibiliser face à ce sujet ?

Oui, tout à fait, car nous trouvons traiter les conséquences de cela. Le nombre d'enfants ayant des difficultés liées aux écrans est énorme ! Après on engorge les services de troubles envahissant du développement, des logopèdes, ... Il faut donc travailler préventivement pour désengorger ces services-là.

Dans la crèche dans laquelle vous travaillez, trouvez-vous qu'il y a beaucoup d'enfants impactés par les écrans ?

Oui. Je travaille dans 5 crèches d'un réseau de 30 crèches et c'est le même constat partout. Il y a un fort impact des écrans sur les enfants. Si bien qu'il nous arrive de penser que certains enfants devraient être tout le temps à la crèche car nous savons qu'à la maison ils seront devant la télévision toute la journée. On est donc plus souples par rapport aux heures de présence.

Quelles sont les difficultés des parents ?

Ne pas savoir quoi faire d'autre. Cela peut être lié à leur niveau de vie également. Certains parents, lié aussi à leur mode de vie et aux petits logements, trouvent que c'est une manière de canaliser les enfants lorsque tout le monde vit dans la même pièce.

Vous êtes face à quelle type de population dans les crèches où vous travaillez ?

Beaucoup venant de logements sociaux. La multi-culturalité et précarité sont très présentes dans nos crèches.

Annexe 10 : Affiche ONE « Le plaisir de bouger »

LE PLAISIR DE BOUGER

Chaque jour

Des activités adaptées en toute sécurité.



OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE



Des moments importants



Par tous les temps



C'est si amusant



Sans les écrans

4 REPAS par JOUR







Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de la Loterie Nationale
F.B. - Boulevard de Charleroi 10 - 1048 Bruxelles - 020 474.8000 - 020 474.8001

Annexe 11 : La ligne du temps de « La campagne 3-6-9-12 : Maîtrisons les écrans »

PAS DE TV AVANT 3 ANS	PAS DE CONSOLE DE JEU INDIVIDUELLE AVANT 6 ANS	PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS	PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS
C'est scientifiquement démontré, les écrans non-interactifs (TV et DVD) ont un effet négatif sur le développement, évitez les, posez un cadre dès cet âge TABLETTES TACTILES C'est une idée fausse de croire que le tout petit peut apprendre le langage en regardant la TV, rien n'est aussi riche qu'une interaction humaine. Avant 3 ans, il n'y a pas d'écrans adaptés aux enfants en ce compris les émissions annoncées de leur âge. Si les tablettes tactiles sont utilisées c'est dans un accompagnement ludique, pas plus de 10 minutes par jour, avec des logiciels adaptés. Rien ne vaut les jouets traditionnels qui impliquent ses cinq sens et lui permettent alors de mettre en place ses repères dans l'espace et le temps. De plus, il se sent acteur des interactions qu'il crée entre les petits personnages qu'il manipule, plutôt que spectateur du monde. Sentez-vous le droit de fixer des limites.	TV Pas de TV dans la chambre. Limitez l'exposition aux écrans et respectez les âges indiqués pour les programmes. CONSOLE DE JEU Avant 6 ans, l'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités: il est prioritaire qu'il ait des activités engageant ses dix doigts, pour développer son habileté motrice, et surtout son cerveau. N'offrez pas une console ou une tablette personnelle utilisable à tout moment à votre enfant : à cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et compulsif. Il est important • d'établir des règles claires sur le temps d'écrans, • d'installer les écrans dans le salon, • de préférer les jeux vidéos que l'on joue à plusieurs, les ordinateurs et les consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissage accompagnés. Dans l'état actuel de la technologie, les consoles ne mettent à contribution que quelques doigts sur dix. Or l'enfant développe son imagination en créant de ses propres mains, notamment par le dessin, le modelage et le jeu avec d'autres. Les automatismes de la console de jeu ne favorisent ni le développement de sa motricité fine, ni celui de sa créativité. Sentez-vous le droit de fixer des limites.	INTERNET Pas de TV et d'ordinateur dans la chambre. Établissez des règles claires sur le temps d'écrans. Il est important d'installer les écrans dans le salon, de dialoguer en famille sur ce qui s'y passe. Familiarisez-vous avec les jeux vidéo, les films que vos enfants peuvent regarder pas seulement pour contrôler la question de l'âge mais également pour avoir des éléments pour parler avec eux de ce qu'ils y voient. Créez un compte pour votre enfant sur l'ordinateur familial et paramétrez la console de jeux de façon à ce que votre enfant ne puisse y avoir que des activités qui correspondent à son âge. Avant 9 ans, l'enfant continue à mettre en place les différentes formes de son intelligence. Internet risque de brouiller les repères qu'il est en train de se construire. Pour éviter les pièges du web, l'enfant doit notamment assimiler la distinction entre espaces intime et public. À partir de 8 ans, commencez à l'initier au droit à l'image, à l'intimité. Faites-le participer au choix des photographies familiales. Lesquelles garde-t-on? C'est une activité familiale partagée, avec un objectif concret. Dès 4 ou 5 ans, l'enfant intériorise le droit qu'il possède sur sa propre image. Elle a un sens, elle lui appartient. Par la suite, il aura moins tendance à mettre n'importe quelle photo sur Internet. Sentez-vous le droit de fixer des limites.	RÉSEAU SOCIAL Pas de TV et d'ordinateur dans la chambre. Continuez à établir des règles claires sur le temps d'écrans, en laissant votre enfant répartir l'utilisation des différents écrans. Avant 12 ans, l'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde réel, d'éprouver ses relations sociales, de tester ses comportements et les réactions qu'ils suscitent, sans la distance créée par les écrans. Il est important : • de privilégier les jeux en famille et entre amis, dans la même pièce, • d'installer les écrans dans le salon, • de prendre du temps chaque jour pour parler avec lui de ce qu'il a vu sur les écrans, de ce que ses camarades regardent et des échanges qu'il a avec eux. Discutez avec lui de ce qu'il trouve sur Internet... Insistez sur le droit à l'image et à l'intimité de chacun. En pratique donc il est interdit de mettre des commentaires, photos ou vidéos impliquant des tiers sans leur autorisation. Rappelez-lui qu'il ne doit jamais écrire des choses qu'il ne pourrait pas dire en face à face et engagez-le à ne jamais mettre la webcam en route. Rappelez-lui qu'il n'est pas possible d'aller sur Facebook avant l'âge de 13 ans. Déterminez avec votre enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile. Ne pensez pas qu'il est trop tard pour renforcer les limites ou apprendre à votre enfant des choses au sujet des technologies numériques. Discutez avec lui du téléchargement, des plagats, de la pornographie, du harcèlement... La question de Facebook doit être tranchée clairement : il est interdit avant 13 ans. Après cet âge, évitez de surveiller en cachette ce que votre adolescent y fait. Refusez d'être son «ami» sur les réseaux sociaux. Le meilleur signe d'alarme d'un usage problématique d'Internet reste les résultats scolaires. Une chute brutale des notes est un indicateur qui doit être pris très au sérieux. Sentez-vous le droit de fixer des limites.

MAÎTRISONS LES ÉCRANS

yapaka.be 

Rappelez régulièrement les 3 règles de base d'Internet à assimiler par tous:

1. tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public;
2. tout ce que l'on y met y restera éternellement;
3. tout ce que l'on y trouve est sujet à caution: certaines données sont vraies et d'autres fausses.

Annexe 12 : Affiches Yapaka « La campagne 3-6-9-12 : Maîtrisons les écrans »



AVANT 3 ANS
LA MEILLEURE ÉMISSION,
CELLE QU'IL CRÉE LUI-MÊME

MAÎTRISONS LES ÉCRANS

3 PAS DE TV AVANT 3 ANS
3 PAS DE TV AVANT 3 ANS

Avant 3 ans, l'enfant a d'abord besoin de découvrir son monde.
C'est pourquoi, à travers toutes les images, dans ses émissions et médias, nous l'aidons à découvrir son monde.
Dans la mesure, à travers les émissions, nous l'aidons à découvrir son monde.

La télé est un outil pour le système éducatif des enfants et des adultes. Il est possible d'utiliser l'écran pour éduquer le système éducatif des enfants et des adultes. Il est possible d'utiliser l'écran pour éduquer le système éducatif des enfants et des adultes.

Des règles claires sur www.yapaka.be/parents

FÉDÉRATION WALLONNE-BRUXELLOISE
yapaka.be

3 PAS DE TV AVANT 3 ANS 3 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 6 ANS 3 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS 3 PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS



AVANT 6 ANS
LA MEILLEURE PARTIE,
ELLE LA JOUE AVEC UN VRAI BALLON

MAÎTRISONS LES ÉCRANS

6 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 6 ANS
6 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 6 ANS

Avant 6 ans, l'enfant a besoin de découvrir son monde.
C'est pourquoi, à travers toutes les images, dans ses émissions et médias, nous l'aidons à découvrir son monde.
Dans la mesure, à travers les émissions, nous l'aidons à découvrir son monde.

Il est important de privilégier les jeux en famille et entre amis, dans la mesure possible, d'utiliser les écrans dans la mesure et de contrôler à l'avance les règles de jeu et de contrôler à l'avance les règles de jeu.

Des règles claires sur www.yapaka.be/parents

FÉDÉRATION WALLONNE-BRUXELLOISE
yapaka.be

3 PAS DE TV AVANT 3 ANS 3 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 6 ANS 3 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS 3 PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS



AVANT 9 ANS
LA MEILLEURE DÉCOUVERTE,
CELLE QU'ILS FONT DE LA RÉALITÉ

MAÎTRISONS LES ÉCRANS

9 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS
9 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS

Avant 9 ans, l'enfant continue à découvrir son monde.
C'est pourquoi, à travers toutes les images, dans ses émissions et médias, nous l'aidons à découvrir son monde.
Dans la mesure, à travers les émissions, nous l'aidons à découvrir son monde.

Il est important d'utiliser les écrans dans la mesure et de contrôler à l'avance les règles de jeu et de contrôler à l'avance les règles de jeu.

Des règles claires sur www.yapaka.be/parents

FÉDÉRATION WALLONNE-BRUXELLOISE
yapaka.be

3 PAS DE TV AVANT 3 ANS 3 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 6 ANS 3 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS 3 PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS



AVANT 12 ANS
LA MEILLEURE CONNEXION,
CELLE QU'IL A EN VRAI AVEC SES COPAINS

MAÎTRISONS LES ÉCRANS

12 PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS
12 PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS

Avant 12 ans, l'enfant a besoin d'apprendre à contrôler son monde.
C'est pourquoi, à travers toutes les images, dans ses émissions et médias, nous l'aidons à découvrir son monde.
Dans la mesure, à travers les émissions, nous l'aidons à découvrir son monde.

Il est important de privilégier les jeux en famille et entre amis, dans la mesure possible, d'utiliser les écrans dans la mesure et de contrôler à l'avance les règles de jeu et de contrôler à l'avance les règles de jeu.

Des règles claires sur www.yapaka.be/parents

FÉDÉRATION WALLONNE-BRUXELLOISE
yapaka.be

3 PAS DE TV AVANT 3 ANS 3 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 6 ANS 3 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS 3 PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS



ÉCRANS EN VEILLE

ENFANTS EN ÉVEIL

Ce lieu s'inscrit dans le mouvement «Écrans en veille Enfants en éveil»

En effet, de nombreuses recherches démontrent et confirment aujourd'hui les dangers de la télévision plus particulièrement pour les enfants de moins de 3 ans. Ceci est compréhensible au regard du développement des enfants :

- 1** Le bébé se développe en mettant en bouche, regardant, touchant, manipulant, jetant, courant, expérimentant, jouant... À travers ces activités, il développe sa motricité fine, ses repères dans l'espace à trois dimensions et sa capacité à interagir avec ce qui l'entoure. Il a besoin d'activités engageant ses dix doigts et l'ensemble de son corps. Les écrans allumés accaparent toute son attention et risquent de le rendre agité, de nuire à sa concentration. Tout ce temps passé devant les écrans, il ne
- 2** Le bébé a également besoin qu'on lui raconte des histoires, de feuilleter des livres d'images pour installer les notions d'avant, pendant et après. C'est en se repérant dans le temps grâce aux interactions directes avec les personnes qui l'entourent que l'enfant entre dans le langage. La télévision ne peut, en aucun cas, remplacer l'interaction émotionnelle et affective avec l'entourage. La télévision, même spécifique au bébé et même en présence d'un adulte, ne favorise pas ce type d'interaction car aucune parole n'est vraiment adressée au bébé.
- 3** Face à l'écran, l'enfant est passif : il n'a pas le sentiment de pouvoir agir sur le monde. Il n'est que spectateur. Or, pour son développement, le bébé doit être acteur et sentir très tôt sa possibilité d'agir sur ce qui l'entoure. C'est ce qu'il fait quand il manipule de petits objets autour de lui et quand il est en relation avec ses proches.
- 4** L'enfant doit peu à peu apprendre à faire face à l'absence, au vide, à l'ennui. Cela lui permettra plus tard de ne pas être dans une activité incessante, une avidité de consommation. En se réfugiant dans la consommation des écrans, l'enfant évite d'affronter les angoisses de séparation ou les sentiments de frustration. Cela risque de l'entraîner dans une pseudo satisfaction qui ne l'apaisera jamais car le manque est interne et ne sera jamais comblé par un objet extérieur.
- 5** Soumis aux écrans, le jeune enfant devient captif du rythme très rapide des images, des couleurs, des sons. Cet environnement est d'une intensité largement supérieure aux stimulations habituelles de la vie quotidienne d'un bébé. Il risque alors d'intégrer cette excitation comme ingrédient nécessaire dans sa personnalité en formation. D'un côté, on recourt à la télé pour que l'enfant reste tranquille et de l'autre, aussitôt que l'écran est éteint, ce même enfant révèle une agitation croissante.

A tout âge, le temps passé devant les écrans est un temps pendant lequel l'enfant ne joue pas. Or le jeu est une activité primordiale qui lui permet de développer créativité et capacités intellectuelles ainsi que l'acquisition du langage.

De plus, le jeu encourage l'enfant dans ses capacités à être seul et à se confronter à l'ennui; points essentiels à son développement.

Ainsi, l'enfant s'éveille, à l'écart des écrans, en jouant dans la vie quotidienne avec ses parents, ses proches et dans les structures d'accueil auxquelles ses parents le confient.

MAÎTRISONS LES ÉCRANS
yapaka.be 

