

Une intervention de prévention (concernant les écrans) du médecin généraliste auprès des parents et de leurs adolescents peut-elle avoir un impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie des adolescents ?

Revue de la littérature et recherche-action auprès de parents et d'adolescents d'une patientèle du Brabant wallon autour de l'abord de la question de la surexposition aux écrans en consultation de médecine générale

Michot Caroline

Travail de Fin d'Etudes en vue de l'obtention du Master de spécialisation en Médecine Générale

Promotrice : Docteur Girard Aurore

Année académique 2020-2021

Remerciements

Je voudrais tout d'abord remercier ma promotrice, le Docteur Girard Aurore, pour m'avoir guidée tout au long de ce travail, pour sa disponibilité et la qualité de ses conseils.

Je tiens ensuite à remercier ma maître de stage, le Docteur Pringels Fabienne, pour sa relecture attentive. J'éprouve également une grande gratitude envers les patients qui ont accepté de participer à l'étude : sans eux, rien n'aurait été possible.

Enfin, je souhaite exprimer toute ma reconnaissance envers ma famille et mon compagnon, qui m'ont apporté leur soutien tout au long de mes études et de la réalisation de ce travail. En particulier, un immense merci à ma mère, pour ses innombrables relectures et son écoute bienveillante.

« [...] Les écrans, les activités qu'ils permettent et la manière dont ils sont utilisés vont devenir à minima un miroir de la santé globale des adolescents. [...] Du fait du caractère omniprésent des écrans dans notre vie quotidienne et du potentiel effet sur la santé des adolescents, il est indispensable pour les professionnels de la santé d'intégrer l'évaluation systématique de leur utilisation des écrans lors de la consultation avec un adolescent. [...] »

Anne-Emmanuelle Ambresin et Niels Weber (1)

« [...] Les règles d'utilisation des supports numériques semblent peu discutées dans le cadre familial des enfants, et encore moins des adolescents. [...] »

#GÉNÉRATION2020 : Les jeunes et les pratiques numériques (2)

Table des matières

Remerciements	1
Liste des abréviations	6
I. Résumé	7
II. Introduction.....	8
II.1. Mise en situation.....	9
II.2. Quelques chiffres concernant les écrans	9
II.3. Définition d'un usage dit « problématique » des écrans.....	10
II.4. Les différents tests pour détecter une « addiction à internet ».....	11
II.5. Choix de la question de recherche	12
III. Méthodologie	13
III.1. Revue de la littérature	13
III.2. Recherche-action	14
III.2.a. Choix de la méthode	14
III.2.b. Sélection de l'échantillon	16
IV. Résultats	18
IV.1. Revue de la littérature	18
IV.1.a. Les conséquences biopsychosociales d'un usage excessif des écrans	18
IV.1.b. Les recommandations actuelles concernant la consommation d'écrans chez les adolescents	21
IV.1.c. L'abord des écrans avec les adolescents en consultation	26
IV.1.d. Que peut-on attendre d'une intervention/action de prévention visant à réduire les activités sédentaires basées sur les écrans ?.....	28
IV.2. Recherche-action – analyse qualitative	30
IV.2.a. Un cadre ou pas, un style parental avant tout basé sur la confiance	30

IV.2.b. Un adolescent bien dans sa peau, avec suffisamment de ressources, n'a pas besoin de limites	32
IV.2.c. L'ennui chez les jeunes : moteur de consommation des écrans	33
IV.2.d. Les ados et le besoin de communiquer, de partager leurs expériences...	34
IV.2.e. Un certain fatalisme numérique du côté des parents : c'est l'évolution docteur	34
IV.2.f. De la nécessité de dialoguer autour des écrans	35
IV.2.g. Le médecin généraliste, promoteur de la santé de ses patients adolescents aussi.....	37
IV.3. Résultats du questionnaire avant-après – analyse quantitative	40
V. Discussion	42
V.1. Limitations de l'étude et évaluation de la qualité	46
V.1.a. Les biais de l'étude	46
V.1.b. Les critères de qualité en recherche qualitative selon Mays & Pope (46)..	47
VI. Conclusion	49
VII. Références bibliographiques	50
VIII. Annexes	54
VIII.1. Annexe 1	54
Regard sur la santé des jeunes	54
VIII.2. Annexe 2	54
Score d'utilisation problématique des écrans – CoSE (12).....	54
Charte familiale du CoSE – Les plus de cinq ans (12).....	55
VIII.3. Annexe 3	57
Stratégie de recherche dans les bases de données	57
VIII.4. Annexe 4	59
Les guides d'entretien.....	59

VIII.5. Annexe 5	62
VIII.6. Annexe 6	62
Avis favorable du Comité d’Ethique hospitalo-facultaire Saint-Luc – UCLouvain..	62
VIII.7. Annexe 7	64
Questionnaire « Ecrans et adolescents » soumis durant l’étude	64
Questionnaire à proposer aux parents par les professionnels recevant des enfants de moins de 6 ans – CoSE	65
VIII.8. Annexe 8	67
Brochure : écrans et adolescents.....	67
Fiche-outil : les écrans.....	68
VIII.9. Annexe 9	68
VIII.10. Annexe 10.....	69
VIII.11. Annexe 11.....	70
L’outil « L’Echiquier » (32) - Exemple	70
VIII.12. Annexe 12.....	71
Tableaux de données – Présentation des résultats du questionnaire avant-après intervention	71

Liste des abréviations

CoSE	Collectif Surexposition Ecrans
TIC	Technologies de l'Information et de la Communication
OSH	Observatoire de la Santé du Hainaut
AsnaV	Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue
HCSP	Haut Conseil de la Santé Publique
AAP	American Academy of Pediatrics – Académie Américaine de Pédiatrie
CRéSaM	Centre de Référence en Santé Mentale
IEMP	Institut d'Education Médicale et de Prévention
ICONS	Internet Consequences Scales
LiSSa	Littérature Scientifique en Santé
CiSMéF	Catalogue et index des Sites Médicaux de langue Française
CDLH	Cebam Digital Library for Health
APAN	Avant, Pendant et Après Narration
GREa	Groupe Romand d'Etudes des Addictions
RMS	Revue Médicale Suisse
HEAADSSS	Habitat, Education, Activités, Alimentation, Drogues, Sexualité, Santé mentale et suicide, Sécurité
LED	Light-Emitting Diode
ANSES	Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (France)
AFPA	Association Française de Pédiatrie Ambulatoire
UCL	Université Catholique de Louvain
Parent	P
Adolescent	A
PSS	Promotion Santé Suisse

I. Résumé

Introduction : Le médecin généraliste a-t-il un pouvoir d'action auprès des adolescents et leurs parents en matière de prévention face à la surexposition aux écrans et ses conséquences biopsychosociales ?

Méthodologie : Une revue de la littérature a été réalisée et s'est centrée sur les conséquences biopsychosociales d'une surexposition aux écrans et sur les recommandations actuelles concernant les écrans chez les adolescents. Une étude prospective interventionnelle mono-centrique a été menée auprès de six couples adolescent-parent, avec pour objectif d'analyser l'impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie (bien-être) des adolescents, que pourrait avoir une action de prévention sur les écrans auprès des parents et de leurs adolescents. Plus globalement, l'étude a tenté de viser une meilleure adhésion des familles aux recommandations concernant les écrans, d'explorer les difficultés éventuelles à instaurer un cadre familial en matière d'écrans et la manière d'aborder la question de la surexposition aux écrans en consultation de médecine générale.

Résultats : Au niveau quantitatif, aucune différence significative n'a été démontrée entre les deux échantillons appariés (questionnaire soumis avant et après l'intervention). Au niveau de l'étude qualitative, il a été mis en évidence la nécessité de dialoguer autour des écrans, dans une démarche de compréhension et d'éviter une approche confrontante et négative.

Conclusion : Le médecin généraliste a certainement son rôle à jouer en matière de prévention dans le domaine de la surexposition aux écrans. L'approche devrait être basée sur le dialogue entre les jeunes et les parents, et s'inscrire dans un processus au long cours. Explorer les ressources du jeune et l'interroger sur son bien-être sont des points essentiels dans la prévention de comportements problématiques concernant les écrans.

Mots-clefs : Médecine générale, adolescents, parents, écrans, prévention, promotion de la santé, modèle biopsychosocial

Indexation - Descripteurs Q-Codes : QC13, QC14, QD13, QD41, QP42, QR33, QR35, QS41, QT33

II. Introduction

Qui n'a jamais été interpellé par ces adolescents-zombies scotchés sur leurs smartphones ? Ou par ces parents qui se déchargent de leur rôle éducatif en se substituant par un écran tactile pour avoir la paix ? Je me sens souvent impuissante face à cette problématique des écrans... Est-ce finalement le rôle du médecin généraliste de faire de la prévention dans ce domaine ? Cette sphère ne fait-elle pas partie intégrante du rôle de parents ?

Que pourrait faire un médecin généraliste dans une pratique courante pour faire de la prévention contre l'usage excessif et nocif des écrans chez les adolescents ? Quels sont les outils à sa disposition ?

Je me suis penchée sur le travail de fin d'études du Docteur Valérie Cloquet, qui a réalisé en 2019 une étude qualitative auprès de médecins généralistes, sur la question de recherche suivante : « Quelle est la place du médecin généraliste dans la prévention et la prise en charge de l'usage (abusif) d'internet chez les adolescents ? » (3). Elle a constaté que la majorité des médecins généralistes se sentent impliqués dans cette problématique chez l'adolescent, mais qu'« *ils manquent de détecteurs et d'outils validés et n'ont, en conséquence, comme ressource que leur propre bon sens* » (3).

Un autre travail qui a été très intéressant pour moi, est celui du Docteur Laure Jesupret en 2020 : « Le médecin généraliste peut-il, par l'utilisation d'un outil simple auprès de sa patientèle, tenter de faire appliquer les guidelines belges en matière d'usage des écrans chez les enfants de 3 à 5 ans ? » (4). L'auteur a réalisé une recherche-action auprès de sa patientèle, elle les a invités à utiliser la charte familiale autour des écrans proposée par le Collectif Surexposition Ecrans (CoSE), à la maison (4).

Mon questionnement s'est donc précisé autour de ce thème : le médecin généraliste a-t-il un pouvoir d'action auprès des adolescents en matière de prévention face à la surexposition aux écrans et ses conséquences biopsychosociales ?

II.1. Mise en situation

Durant le confinement, j'ai été confrontée à un adolescent de 17 ans consultant pour céphalées. L'examen clinique était strictement normal (tension artérielle dans les normes et examen neurologique banal). L'adolescent n'était pas particulièrement stressé, il n'avait subi aucun traumatisme crânien. En allant plus loin dans l'anamnèse, j'apprends qu'il passe beaucoup de temps devant les écrans (pour les cours à distance, à cause du confinement) et qu'il présente aussi souvent de la fatigue oculaire (vision floue et sécheresse oculaire). Il porte également des lunettes pour une myopie modérée.

Ses céphalées m'apparaissent alors clairement comme des céphalées de tension, dues à l'excès d'écrans. Il semblait tout étonné de découvrir que passer trop de temps devant les écrans puisse avoir de telles répercussions sur sa santé. Nous avons discuté de différentes solutions pour limiter son temps d'écran et de comment reposer sa vue dans la journée. Je lui ai également conseillé de faire contrôler sa vue chez un ophtalmologue.

II.2. Quelques chiffres concernant les écrans

Depuis le milieu du XX^e siècle, les écrans ont commencé à envahir nos vies avec l'arrivée de la télévision (5). La fin du XX^e siècle voit l'avènement d'internet avec l'arrivée des nouvelles technologies de l'information et de la communication (TIC) (5).

En 2018, environ huit adolescents sur dix, entre 13 et 17 ans, possèdent un smartphone en France (6). C'est encore davantage en Belgique, avec un pourcentage de 94% des adolescents entre 12 et 18 ans, qui disposeraient d'un smartphone selon l'enquête « #GÉNÉRATION2020 : Les jeunes et les pratiques numériques » (2). Selon une enquête réalisée par l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) en 2018, 39% des jeunes de 10 à 17 ans estiment passer trop de temps sur internet et devant les écrans (7). En 2020, 51% des adolescents pensent passer trop de temps sur leur smartphone (2). Le pourcentage d'adolescents de 16 ans qui consacrent minimum quatre heures par jour, en semaine, à l'ordinateur ou la console de jeux est passé de

30,8% en 2004, à 56% en 2014 (7), et à 59,2% en 2017¹. En 2020, 38% des adolescents passent plus de quatre heures par jour sur leur smartphone en semaine, ce chiffre passe à 58% le week-end (2). Enfin, le baromètre 2019 de la santé visuelle de l'AsnaV en France, rapporte que les jeunes entre 16 et 24 ans passent en moyenne par jour, 3h31 sur le téléphone portable, 2h47 devant l'ordinateur et 1h58 devant la télévision (8).

Les statistiques l'attestent : les jeunes passent énormément de temps devant les écrans. Dès lors, il paraît logique et évident de s'inquiéter des éventuelles conséquences de ces nouveaux comportements. Le rapport récent du Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP, France) établit d'ailleurs une série de liens entre les écrans et certains problèmes de santé, tels que les troubles du sommeil et du poids notamment (6). Ces liens avaient déjà été mis en évidence par l'Académie Américaine de Pédiatrie (AAP) en 2016 (9). De plus, il apparaît que l'usage excessif des écrans chez l'adolescent, est « *le plus souvent un symptôme plutôt qu'une pathologie en soi* » (1). Il s'agit donc également de mieux comprendre les facteurs de risque d'une consommation abusive d'écrans.

II.3. Définition d'un usage dit « problématique » des écrans

Il paraît important de souligner qu'un usage problématique ne se mesure pas seulement en nombre d'heures passées devant les écrans (5,10). Pascal Minotte, psychologue et psychothérapeute chercheur au CRéSaM, souligne dans son rapport « Les usages problématiques d'internet et des jeux vidéo », qu'un usage problématique d'internet se définit en évaluant globalement le fonctionnement de l'individu (5). L'Institut d'Education Médicale et de Prévention (IEMP, France) définit également la pratique problématique des écrans en termes de retentissement sur la vie : envahissement des sphères privée et sociale, perte de contrôle et conséquences négatives au niveau psychosocial (10). Le terme d'« addiction » ne semble pourtant pas indiqué dans cette définition, étant donné l'absence de sevrage à l'arrêt de la pratique et également l'absence de rechute (10).

¹ (Données actualisées du rapport « Activité physique – Sédentarité chez les jeunes en Hainaut » de l'OSH (7), obtenues par échange de mails le 14 février 2020 via Madame Anne-Marie Vansnick, département des ressources de l'OSH, cfr annexe 1)

Dans ce travail, je ne me concentrerai pas uniquement sur l'usage problématique d'internet, mais plutôt sur l'aspect de prévention d'une utilisation excessive (mais non « addictive ») des écrans en général chez les adolescents. Par « utilisation excessive » des écrans, je veux parler de la surexposition en général aux écrans (ne respectant pas les recommandations actuelles). Je ne me concentrerai pas non plus sur un type spécifique d'utilisation des écrans (réseaux sociaux, jeux vidéo, pornographie,...), ni sur un type d'écran en particulier (smartphone, tablette, ordinateur, télévision...).

II.4. Les différents tests pour détecter une « addiction à internet »

Malgré l'absence de consensus sur la définition, il existe de multiples grilles et questionnaires dans la littérature concernant la détection d'une cyberdépendance (en termes de maladie mentale), notamment les critères du trouble addictif selon Goodman (1990), les critères diagnostiques de la cyberdépendance selon Young (1996), l'« Internet Addiction Test » de Young (1998), l'« Internet Addiction, signes et symptômes » de Véléla (1998), l'« Internet Addiction Scale » de Nichols et Nicki (2004), les critères diagnostiques de la cyberdépendance chez les adolescents selon Ko et ses collègues (2005), etc. (5).

L'AAP privilégie deux tests pour investiguer une utilisation problématique d'internet et des jeux en ligne : l'« Internet Gaming Disorder Scale » élaborée par Lemmens, Valkenburg et Gentile, et la « Problematic and Risky Internet Use Screening Scale » de Moreno et Jelenchick (9).

Notons l'« Internet Consequences Scale » (ICONS) développée par Deborah Clark et Karen Frith en 2005, qui est composée de 44 items, et permet d'évaluer les conséquences économiques, comportementales et biopsychosociales de l'usage d'internet (5,11). Elle aborde notamment les conséquences d'internet sur la santé physique, avec des questions portant sur la fréquence des douleurs nucales, de la fatigue oculaire ou encore des céphalées, suite à l'utilisation d'un ordinateur (11).

Le Collectif Surexposition Ecrans (CoSE), formé par des professionnels de la santé, notamment la pédopsychiatre Lise Barthélémy et la pédiatre Sylvie Dieu Osika,

propose également des questionnaires intéressants, notamment le questionnaire pour établir un score d'utilisation problématique des écrans (cfr annexe 2) (12).

Concernant les jeux vidéo en ligne, Pascal Minotte propose aux médecins d'évaluer principalement trois critères pour en détecter un usage abusif : rechercher si la pratique du jeu vidéo a des conséquences négatives chez le jeune, si elle est liée à un désir de fuir une certaine souffrance ou des émotions négatives, et si cette pratique est une passade ou dure déjà depuis un certain temps².

II.5. Choix de la question de recherche

L'objectif de ce travail sera d'analyser **quel impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie (bien-être) des adolescents, peut avoir une intervention de prévention concernant les écrans, du médecin généraliste auprès des parents et de leurs adolescents.** Les écrans faisant dorénavant partie intégrante de la vie des adolescents, il s'agit d'en prévenir et d'en évaluer les conséquences sanitaires potentielles, et de rechercher les causes éventuelles d'un usage excessif. Ainsi, ouvrir également le dialogue sur la santé avec les jeunes au travers des écrans... (comme suggéré par le Docteur Ambresin et le psychothérapeute Weber, dans leur article « Approche pratique des écrans en consultation avec les adolescents » (1)).

Mon projet s'est vu conforté par une enquête récente menée par l'asbl Média Animation et le Conseil supérieur de l'éducation aux Médias de la Fédération Wallonie-Bruxelles, qui souligne que : « [...] *Les règles d'utilisation des supports numériques semblent peu discutées dans le cadre familial des enfants, et encore moins des adolescents. [...]* » (2). L'enquête indique qu'environ 80% des adolescents ne discutent pas avec leurs parents de leurs activités en ligne (comme les jeux, applications utilisées, photos consommées ou partagées sur les réseaux sociaux) (2).

Une problématique d'autant plus actuelle avec cette crise sanitaire du Covid-19 en 2020 qui a amené des milliers d'adolescents durant le confinement, à s'occuper à la maison et à suivre des cours à distance... sur des écrans.

² Par échange de mails avec le psychologue Pascal Minotte le 22 avril 2020

III. Méthodologie

III.1. Revue de la littérature

La revue de la littérature a été réalisée entre février 2020 et avril 2021. La première partie de la recherche bibliographique a permis de définir la question de recherche : **« Une intervention de prévention (concernant les écrans) du médecin généraliste auprès des parents et de leurs adolescents peut-elle avoir un impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie des adolescents ? »**.

La recherche s'est ensuite centrée sur les conséquences sanitaires d'une surexposition aux écrans, et sur les recommandations actuelles concernant les écrans. Les moteurs de recherche « LiSSa » et « CiSMef » ont été investigués, ainsi que la littérature quaternaire via la CDLH, avec les mots-clefs suivants : écrans/screen et adolescents. La littérature grise a aussi été explorée.

Enfin, une seconde revue de la littérature a été menée entre septembre 2020 et avril 2021, avec les concepts suivants : adolescents, écrans et prévention (cfr point IV.1.d.). Les moteurs de recherche « Pubmed », « Embase » et « PsycInfo » ont été interrogés (se référer à la figure 1 et à l'annexe 3 pour la stratégie de recherche dans les bases de données). La question de recherche peut être formulée selon la méthode PICO :

P : Patient	<i>Adolescents</i>
I : Intervention	<i>Actions de prévention visant à diminuer le temps d'écran et les activités sédentaires basées sur les écrans</i>
O : Outcome	<i>Diminution du temps d'écran, impact sur les habitudes de consommation d'écrans</i>

J'ai complété la recherche dans la littérature en remontant les filières bibliographiques de certains articles. D'autres lectures m'ont été suggérées par ma promotrice. J'ai également assisté à deux formations sur le thème des écrans. La revue de la littérature suivante ne peut prétendre à l'exhaustivité.

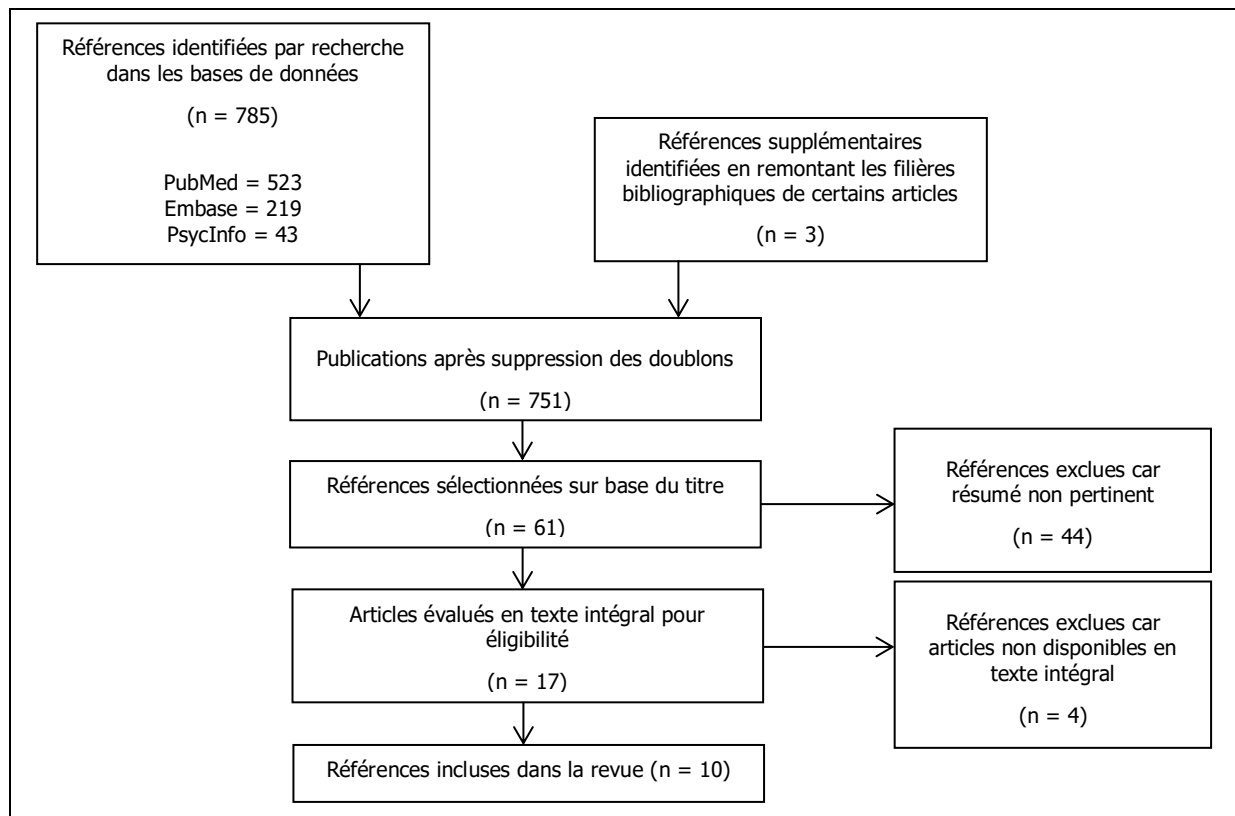


Figure 1 : Flowchart de l'étude bibliographique

III.2. Recherche-action

III.2.a. Choix de la méthode

L'étude a été menée en deux phases (à un mois d'intervalle), dans l'esprit d'une recherche-action, auprès d'adolescents et de leurs parents. Cette méthode permet d'impliquer directement les patients dans le processus de recherche (13). Le processus commence par l'identification d'une problématique et le recueillement de données pour l'élaboration de possibles solutions (13). Un plan d'action est ensuite établi, et les résultats de l'intervention analysés (13). Le cycle peut être amené à se répéter jusqu'à la résolution du problème (13). La recherche-action a été menée par entretiens semi-directifs avec utilisation de deux guides d'entretien élaborés sur base de la revue de littérature (cfr annexe 4), lors de rencontres présentesielles dans un cabinet de médecine générale. Ce type d'entretien favorise le dialogue en laissant un certain champ libre à l'interlocuteur, et il permet d'explorer différents thèmes choisis préalablement. Le fait de réaliser cette rencontre permettra de susciter un échange de points de vue par rapport à leur ressenti vis-à-vis des écrans. Les entretiens ont

été transcrits mot à mot (cfr annexe 5) et ont été analysés selon une méthode qui s'apparente à la théorisation ancrée (aucune grille catégorielle n'existant) (14).

Une étude prospective interventionnelle mono-centrique a donc été menée dans le cabinet de médecine générale de ma maître de stage, avec son accord. L'objectif de cette expérimentation était d'analyser quel impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie (bien-être) des adolescents, pouvait avoir une action de prévention sur les écrans en cabinet de médecine générale, auprès des adolescents et de leurs parents. Plus globalement, l'étude a tenté de viser une meilleure adhésion des familles aux recommandations concernant les écrans, d'explorer les difficultés éventuelles à instaurer un cadre familial en matière d'écrans et la manière d'aborder la question des écrans en consultation de médecine générale. L'expérimentation a été soumise à l'avis du Comité d'Ethique Hospitalo-Facultaire Saint-Luc – UCLouvain, qui a remis un avis favorable le 04/12/2020 (cfr annexe 6).

L'étude a été menée entre décembre 2020 et février 2021, avec six couples de parent-adolescent. Les entretiens se sont déroulés comme suit :

- **Premier entretien** : soumission d'un questionnaire (cfr annexe 7) aux parents et aux adolescents (j'ai noté moi-même les réponses aux questions), discussion autour des écrans d'après la **méthode APAN** (« Avant, Après, Pendant, Narration ») du Groupement Romand d'Etudes des Addictions (GREAA) (cfr point IV.1.c.) (15), ensuite présentation d'une brochure de prévention concernant les effets délétères des écrans et recommandations actuelles, et d'une fiche-outil concernant l'éducation aux écrans (cfr annexe 8). Les familles ont été invitées à la réflexion autour de la surexposition aux écrans et à essayer d'instaurer/de renforcer les règles autour des écrans à la maison durant un mois.
- **Deuxième entretien** : un mois après l'intervention de prévention, nouvelle soumission du questionnaire ; avis sur l'étude et discussion sur les éventuelles difficultés rencontrées pour l'instauration d'un cadre familial concernant les écrans.

Le questionnaire (cfr annexe 7) a donc été soumis une première fois, et ensuite une deuxième fois un mois après. Il y avait deux types de questions : des questions à réponse binaire (type « oui ou non ») et à réponse ordinale (échelle de Likert). Pour

l'analyse, deux tests ont été utilisés : le test des rangs signés de Wilcoxon et le test de McNemar pour échantillons appariés (16).

La brochure a été soumise à l'avis du Docteur Dieu Osika, membre fondateur du CoSE, qui a apprécié l'initiative du projet³. Elle insiste sur le fait qu'il faut s'intéresser à ce que l'enfant regarde, aux jeux auxquels il joue, et surtout vérifier ensemble l'âge conseillé des jeux, discuter avec eux de l'utilisation des réseaux sociaux (interdits en dessous de 13 ans), et aborder la pornographie et les images violentes qui peuvent être vues sur le net³. Elle souligne encore qu'il faut rappeler aux parents, que ce sont eux qui doivent « *protéger leurs enfants dans le monde réel, comme dans le monde numérique* »³.

III.2.b. Sélection de l'échantillon

La patientèle de ma maître de stage se compose de quatre cent nonante adolescents nés entre 2002 et 2008. Un moyen de contact est disponible pour cent trente-six d'entre eux, parmi lesquels vingt-trois ne sont plus venus au cabinet depuis plus de cinq ans (j'ai donc considéré qu'ils avaient changé de médecin traitant) et cinq présentent un trouble mental ou développemental. On arrive donc à un total de cent huit adolescents éligibles pour l'étude.

Un échantillonnage aléatoire de cinquante adolescents (via une base de données dans un fichier Excel issu du logiciel médical) a été effectué parmi les adolescents éligibles. L'échantillon sélectionné a été mélangé, j'ai ensuite retenu un adolescent pour chaque tranche d'âge (de 12 à 18 ans) dans l'ordre d'apparition dans la liste, et ai contacté les parents. J'ai répété l'opération jusqu'à obtenir un échantillon varié au niveau de l'âge et du sexe.

En tout, les parents de vingt-cinq adolescents ont ainsi été contactés par téléphone et/ou par mail entre le 10/12/2020 et le 08/01/2021, afin de leur exposer mon projet de travail de fin d'études. Si les parents marquaient leur accord pour la participation à l'étude, un mail leur était envoyé avec les dates de rencontre et les formulaires de consentement à l'étude (cfr annexe 9). Six couples ont accepté de participer à l'étude (ce qui a permis d'atteindre la saturation des données) (cfr figure 2). Les raisons

³ Par échange de mails avec la pédiatre Sylvie Dieu Osika le 13 octobre 2020

invoquées pour la non-participation, étaient principalement le refus de l'adolescent et le manque de temps. L'absence de réponse aux sollicitations a aussi été considérée comme un refus. Les entretiens se sont déroulés entre le 23/12/2020 et le 24/02/2021.

Numéro associé	1	2	3	4	5	6
Age de l'adolescent	12	14	16	17	13	15
Année enseignement secondaire	1ère	3e	5e	5e	2e	3e
Sexe de l'adolescent	F	F	F	M	M	M
Age du parent participant	46	46	38	51	45	46
Sexe du parent participant	F	F	F	F	F	M
Parents mariés/divorcés	Mar	Div	Div	Mar	Mar	Div
Famille nucléaire/recomposée	Nucl	Rec	Rec	Nucl	Nucl	Rec

Figure 2 : Tableau reprenant les caractéristiques des six couples de participants - Légende du tableau : F = Féminin ; M = Masculin ; Mar = Mariés ; Div = Divorcés ; Nucl = Nucléaire ; Rec = Recomposée

IV. Résultats

IV.1. Revue de la littérature

IV.1.a. Les conséquences biopsychosociales d'un usage excessif des écrans

Le Haut Conseil de la Santé Publique en France a publié en janvier 2020, un rapport sur les effets positifs et négatifs de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans (6). L'HCSP précise que sa revue de la littérature n'a pas permis d'identifier une relation causale entre un taux-seuil d'exposition aux écrans et les effets délétères, mais bien une relation entre un faisceau de comportements associés aux écrans (sédentarité, sommeil, etc.) et des effets néfastes (6). L'HCSP conclut néanmoins que plus le temps d'écran est important, plus les risques sanitaires sont élevés, mais qu'il n'est pas possible de déterminer un seuil toxique d'exposition aux écrans (6).

La vision

L'HCSP conclut qu'« *il n'existe pas de preuve de l'altération de la vision par l'exposition aux écrans* » (6). Cependant, notons que le développement oculaire se poursuit jusqu'à l'adolescence, et que plusieurs travaux ont évoqué des effets potentiels des écrans sur la vision, mais non démontrés (comme la myopie) (6).

Des symptômes oculaires sont cependant fréquents en cas d'utilisation prolongée des écrans, tels qu'une fatigue oculaire, des yeux secs, une vision troublée, et une sensibilité à la lumière (6).

Concernant la lumière bleue (ampoules LED et écrans), sa phototoxicité sur la rétine a été démontrée (6,17). Notons que les enfants et les adolescents y sont davantage sensibles (filtration plus faible du cristallin dans le bleu) (6,17). L'ANSES ajoute que l'exposition chronique à la lumière bleue peut contribuer à l'apparition d'une dégénérescence maculaire liée à l'âge (17). De plus, il faut considérer le rythme biologique de la rétine, qui est plus sensible à la lumière, solaire ou bleue, dans l'obscurité (17). Certaines études chez l'animal montrent ainsi une toxicité accrue de la lumière bleue dans le noir (17). La lumière bleue perturbe également le rythme circadien et donc la qualité du sommeil (inhibition de la sécrétion de mélatonine par la lumière) (6,17).

Le poids

La relation entre le risque de surpoids/obésité et le temps passé devant la télévision est clairement établie (6). Cette relation n'est pas vraie pour les autres types d'écrans (ordinateur, console de jeux vidéo...) (6). Certains jeux vidéo peuvent même permettre d'augmenter l'activité physique des jeunes (6). Ce sont les comportements associés aux écrans qui expliquent la relation entre le surpoids et le temps d'écran, comme le grignotage, l'altération de la quantité et de la qualité du sommeil, et la diminution des activités physiques (6).

Le sommeil

L'influence de la lumière bleue sur le rythme veille-sommeil a déjà été mentionnée supra (6). L'HCSP déclare que « *le niveau de preuve associant l'exposition aux écrans et le sommeil (durée et qualité) est élevé* » (6). Cependant, comme souligné par Pascal Minotte dans son rapport « Adolescence, médias sociaux et santé mentale », il faut insister sur la complexité du lien entre les écrans et le sommeil (18). Certes, la présence d'écrans dans la chambre à coucher des adolescents a été associée à des temps de sommeil réduits, mais il s'agit aussi de considérer les éventuelles difficultés d'endormissement préexistantes des jeunes (dus au stress, à l'anxiété...), qui les pousseraient justement à se changer les idées sur les écrans avant d'aller dormir (18). Il faut donc considérer chaque situation particulière et éviter les raccourcis faciles (18).

Les résultats scolaires

L'utilisation d'internet dans un but de recherche scolaire est corrélée avec de meilleures performances à l'école (6,19). Par contre, l'utilisation d'internet à des fins autres que scolaires, le temps passé devant la télévision et à jouer à des jeux vidéo, sont associés négativement avec les résultats scolaires (20).

La violence, la pornographie et le cyberharcèlement

L'HCSP souligne que le risque pour les adolescents d'être exposés à des contenus à caractère sexuel et/ou violent, est très important (6). Les garçons sont plus souvent

victimes et auteurs de harcèlement en ligne (6). Le cyberharcèlement est en lien avec des symptômes de dépression (6).

La santé mentale et le bien-être

Rappelons que l'adolescence est une importante période de maturation neuronale, notamment au niveau de la régulation des émotions ; les conduites à risques des adolescents peuvent ainsi s'expliquer par cette immaturité sur le plan des fonctions de contrôle du comportement, et la tendance à rechercher des stimuli de récompense (1,6).

Il existe une corrélation entre le temps d'écran et des symptômes dépressifs (6,21). L'influence des écrans sur le bien-être mental et social est différente selon le sexe (6, 18). Les adolescents plus vulnérables et les filles semblent en effet davantage sujets à l'influence négative des écrans en cas d'utilisation abusive (notamment des réseaux sociaux et d'internet) (6,18). Notons enfin qu'une utilisation modérée d'internet pourrait avoir des effets positifs sur l'isolement social (6), et semble être importante pour assurer une certaine intégration sociale (21). Il apparaît en effet que le lien statistique entre la santé mentale et le temps passé sur les médias sociaux soit curviligne : les utilisations extrêmes (pas d'utilisation versus usage excessif) sont associées négativement au bien-être mental, et un usage moyen aurait un effet légèrement positif (18).

La revue systématique de Stiglic et Russell (2018) met également en évidence qu'une grande consommation d'écrans est associée avec différents effets délétères sur la santé des enfants et des adolescents, comme des symptômes dépressifs et une moindre qualité de vie (21). Cependant, un seuil de temps d'écran à partir duquel ces effets négatifs augmentent, n'a pas pu être déterminé (21).

Le Collège Royal des Psychiatres (Royaume-Uni) confirme, dans son rapport de janvier 2020, qu'une grande utilisation des réseaux sociaux ou des écrans, est reliée à de plus faibles niveaux de bien-être (22).

IV.1.b. Les recommandations actuelles concernant la consommation d'écrans chez les adolescents

Comme le souligne l'OSH dans son rapport « Activité physique Sédentarité chez les jeunes en Hainaut » (7), il n'existe pas de recommandations spécifiques concernant le temps d'écran chez les adolescents, comme c'est le cas chez les enfants plus jeunes.

Dans son ouvrage « Nos jeunes à l'ère numérique » (23), Annabelle Klein, docteur en communication et psychologue, propose différents avis d'experts sur la question des rapports des jeunes et du numérique. L'usage intensif des écrans y est défini comme une question sociétale par Pascal Minotte et Omar Rosas (23). L'adolescent, en construction identitaire, est par nature fragile car en proie à des changements psychiques et physiques importants, et son utilisation accrue des TIC s'explique par ce « processus d'individuation », qui peut prendre divers chemins inédits pour les générations précédentes (i.e. les parents) à travers le monde numérique, cet « espace aux propriétés particulières » (23). Un point important du livre est la nécessité, selon les auteurs, de comprendre et de s'intéresser à l'usage qui est fait des écrans par les jeunes, sans stigmatiser (23).

Le Haut Conseil de la Santé Publique en France

Le HCSP émet différentes recommandations dans son rapport de 2020 (6). Notamment il conseille de limiter et de planifier le temps d'écran, de ne pas utiliser d'écran durant les repas familiaux, et d'interdire les écrans dans les chambres à coucher (6). Il recommande également d'accompagner et d'éduquer les adolescents face aux dangers potentiels des activités numériques (violence dans les jeux vidéo, pornographie, cyberharcèlement, cyberaddiction...) (6). Concernant le sommeil, il s'agit de garder les mêmes horaires de lever-coucher en semaine et le week-end, et il est conseillé aux adolescents d'aller dormir avant vingt-deux heures afin de garantir leur neuf heures de sommeil par nuit (6).

Les réseaux sociaux peuvent représenter un formidable outil de communication permettant de renforcer les liens sociaux, s'ils sont utilisés « activement » ; a contrario utilisés « passivement » (surveillance des profils d'autres personnes, peu

d'interactions...), ils sont associés à de faibles niveaux de bien-être (6). Enfin, il est nécessaire de rester vigilant face aux changements de comportement des adolescents (agressivité, isolement social, agitation, affects dépressifs...), qui peuvent témoigner d'une utilisation problématique des écrans (6).

L'Académie Américaine de Pédiatrie

L'AAP préconise de limiter le temps d'écran des enfants à **moins de deux heures par jour** (24). Elle conseille aussi d'éviter la présence d'une télévision ou d'objets connectés dans les chambres à coucher (24). Les professionnels de la santé devraient poser systématiquement deux questions aux parents, lors de chaque consultation médicale avec un enfant : « Combien de temps votre enfant/adolescent passe-t-il devant les écrans chaque jour ? » et « Il y a-t-il une télévision ou des objets connectés dans la chambre de votre enfant/adolescent ? » (24).

L'AAP invite les familles à établir des règles concernant l'utilisation des écrans à la maison, elle propose à cette fin la réalisation d'un « Family Media Use Plan » (cfr infra) (9,24).

La Société Canadienne de Pédiatrie

En 2019, dans son rapport « Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents », la Société Canadienne de Pédiatrie émet différentes recommandations concernant les écrans (19). Ces recommandations sont articulées autour de quatre principes (19) :

- **Gérer l'utilisation des écrans** (contrôles parentaux, discuter avec les enfants de leurs activités numériques, gestion des mots de passe...) ;
- **Favoriser une utilisation constructive des écrans** (pas d'envahissement des écrans dans les activités de loisir, favoriser les écrans dits « actifs » ou « sociaux », s'intéresser et participer aux activités numériques du jeune...) ;
- **Donner l'exemple** (planifier des périodes sans écran pour toute la famille, pas d'écran allumé en arrière-plan, pas d'écran dans la chambre à coucher...) ;
- **Surveiller les signes d'une utilisation dite problématique des écrans** (conséquences d'un abus d'écrans sur le sommeil, les contacts sociaux et les résultats scolaires, ou encore diminution des activités physiques).

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures

Il est recommandé de passer **maximum deux heures par jour** devant les écrans (25).

Australian 24-Hour Movement Guidelines

Les guidelines australiennes, en accord avec les recommandations canadiennes et américaines, recommandent de limiter le temps des activités de loisir sédentaires passé devant un écran à **deux heures par jour** (26).

La Revue Médicale Suisse

La RMS présente cinq indicateurs (« drapeaux rouges ») signant un usage problématique des écrans : l'**aspect chronophage** de l'usage, le **surinvestissement psychique** de l'adolescent dans ses activités en ligne, l'**impact néfaste** sur la vie quotidienne, l'**isolement social**, et la présence d'une **souffrance psychologique** (1). Elle propose plusieurs conseils en matière d'écrans à donner aux parents ; par exemple : distinguer le temps passé devant les écrans du type d'utilisation, respecter des règles familiales concernant leur usage, favoriser des espaces-temps déconnectés des écrans, s'intéresser aux activités en ligne des jeunes et les accompagner, etc. (1).

Le Groupe de Pédiatrie Générale - Société Française de Pédiatrie

Le Groupe de Pédiatrie Générale a émis cinq recommandations concernant les écrans (27) :

L'enfant et les écrans - Les 5 messages du Groupe de Pédiatrie Générale

1. Comprendre le développement des écrans sans les diaboliser
2. Des écrans dans les espaces de vie collective, mais pas dans les chambres des enfants
3. Des temps sans aucun écran
4. Oser et accompagner la parentalité pour les écrans
5. Veiller à prévenir l'isolement social

Figure 3 : Tableau issu de l'article « L'enfant et les écrans : les recommandations du Groupe de Pédiatrie Générale (Société Française de Pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles » paru en 2018 (27)

L'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire et la règle « 3-6-9-12 » de Serge Tisseron

Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, propose en 2007 sa **règle des « 3-6-9-12 »**, règle relayée dès 2011 par l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) (28). En quoi consiste cette règle ? Elle se compose de quatre conseils suivant l'âge de l'enfant (28) :

- « 3 » : pas d'écran avant 3 ans ;
- « 6 » : pas de console de jeu portable avant 6 ans ;
- « 9 » : pas d'internet seul avant 9 ans (accompagnement) ;
- « 12 » : internet seul à partir de 12 ans (contrôle parental, règles d'usage, déconnexion du wifi le soir...).

Yapaka, programme belge de prévention de la maltraitance, a également relayé cette règle des « 3-6-9-12 » (29). La campagne « **Maîtrisons les écrans** » de Yapaka émet ainsi plusieurs propositions ciblant les jeunes de plus de 12 ans (29). Elle conseille notamment aux parents de définir des horaires d'accès à internet, d'éviter une connexion illimitée au wifi la nuit, de ne pas hésiter à établir ou renforcer des règles concernant les écrans, de discuter des écrans et de ses activités en ligne avec le jeune, de faire de la prévention par rapport au harcèlement et à la pornographie en ligne, d'interdire Facebook avant 13 ans, etc. (28,29).

Le Collectif Surexposition Ecrans

Le CoSE, dont l'objectif principal est « *que la surexposition aux écrans des enfants soit reconnue comme un enjeu majeur de santé publique* », émet diverses recommandations concernant les écrans (12). Il s'agit notamment de respecter les âges conseillés pour les activités en ligne (jeux et réseaux sociaux), de décider ensemble de la durée de temps dédiée aux écrans par jour (en semaine et le week-end), d'interdire les écrans à table durant les repas, d'interdire les écrans dans la chambre le soir, de ne pas s'endormir avec un écran, d'envisager un contrôle parental concernant l'accès à internet, de discuter des activités en ligne de l'adolescent, et de prévoir des périodes de déconnexion du wifi (12).

Le Docteur Dieu Osika, membre fondateur du CoSE, propose dix clefs dans son ouvrage « Les écrans – Mode d’emploi pour une utilisation raisonnée en famille » (30). Elle conseille notamment aux parents de ne pas hésiter à instaurer des limites précises de temps d’écran au moment de l’adolescence, et même si l’enfant à cet âge fera tout pour contourner les règles, il s’agira de tenir bon en lui exposant les raisons de cette limitation (l’importance d’un bon sommeil, des activités de loisir, des repas en famille...) (30).

« Les 4 pas » de Sabine Duflo

Sabine Duflo, psychologue clinicienne, a élaboré la méthode des « **4 pas** » pour « 4 temps sans écran » (31) :

- Pas le matin,
- Pas pendant les repas,
- Pas avant de se coucher,
- Pas dans la chambre de l’enfant.

The Royal College of Psychiatrists (Royaume-Uni)

Le Collège Royal des Psychiatres propose un « quick guide » pour les parents, qui cible les enfants entre 11 et 16 ans (22) :

- Elaborer un plan familial concernant les écrans ou renforcer ce plan (notamment définir des limites de temps d’écran et les moments où les écrans peuvent être utilisés, établir des moments « tech-free ») ;
- Encourager un juste équilibre entre les différentes activités (devoirs, activités en ligne, activités familiales ou entre amis, activités physiques, etc.) ;
- Eviter les écrans durant les repas ;
- Discuter de leurs activités numériques (sécurité en ligne, contenus inadaptés, etc.) ;
- Pas d’écran dans la chambre à coucher la nuit (éviter de regarder les écrans dans l’heure précédant le coucher) ;
- Réfléchir à sa propre utilisation des technologies (donner l’exemple).

IV.1.c. L'abord des écrans avec les adolescents en consultation

Début 2020, une nouvelle approche pour aborder les écrans en consultation avec les adolescents, a été proposée par la Revue Médicale Suisse (RMS), selon le **modèle psychosocial HEAADSSS** et l'**outil de dialogue du GREA** (cfr infra) (1). La RMS préconise que l'évaluation de l'utilisation des écrans en consultation avec les adolescents, se déroule de façon systématique et en incluant la famille (1). L'outil d'évaluation HEAADSSS permet d'explorer les différents aspects de la vie de l'adolescent (l'habitat, l'éducation, les activités, l'alimentation, les drogues, la sexualité, la santé mentale et la sécurité), afin d'avoir une vision plus globale de la situation problématique dans laquelle l'abus d'écrans peut se révéler être le symptôme principal (1). Elle insiste également sur le fait d'investiguer l'utilisation faite des écrans, elle donne à cette fin quelques questions à poser au jeune en consultation : « Que fais-tu sur les écrans ? », « Combien de temps pour quelle(s) activité(s) ? », « Penses-tu que tu es trop sur les écrans ? », etc. (1).

L'AAP invite les professionnels de la santé à discuter avec les parents, des bénéfices et des dangers pour la santé que peuvent représenter les écrans (9). Elle met ainsi à leur disposition un outil, le « **Family Media Use Plan** », qui se présente sous la forme d'un questionnaire disponible en ligne⁴ (9). L'outil en ligne permet aux parents de définir certaines règles : des zones sans écran, des moments sans écran, des consignes de sécurité à suivre sur internet (comme ne pas partager des photos ou des informations privées en ligne), des conseils pour choisir et varier les contenus numériques en famille, des exemples de loisirs déconnectés, etc⁴.

Le CoSE s'est d'ailleurs inspiré du « Family Media Use Plan » pour élaborer sa charte familiale en français (cfr annexe 2) (12). Le CoSE propose également un questionnaire pour établir un score d'utilisation problématique des écrans (cfr annexe 2) (12).

Enfin, le centre d'étude et de formation « Prospective Jeunesse » propose un outil d'animation original pour parler des dépendances et du bien-être : l'**Echiquier** (cfr infra) (32).

⁴ Disponible sur : <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#wizard>

Focus sur l'outil de dialogue du GREA

Le GREA a développé un guide pour les professionnels sur les usages des écrans (15). L'outil, publié en juin 2020, propose d'accompagner les professionnels dans le « **travail de prévention et de conseil auprès des parents et proches en lien avec la consommation des écrans de leurs jeunes** » (15). Le GREA pointe le fait que la consommation d'écrans chez les jeunes peut représenter une source de conflit intrafamilial (15).

Le guide se compose d'un **schéma itératif dit « APAN », en quatre temps** (cfr annexe 10) (15) :

- **Avant (T0)** : investiguer le cadre familial, aider les parents à renforcer ce cadre ;
- **Pendant (T1)** : temps de parole du jeune pour exposer sa vision des choses, se questionner ;
- **Après (T2)** : le professionnel dresse un constat objectif de la situation, les conséquences des écrans sur la vie familiale ;
- **Narration (T3)** : exercice de synthèse, espace de dialogue entre le jeune et les parents.

Célestine Perissinotto, responsable de projet au GREA, explique que le schéma peut être abordé en commençant par T2, et en remontant à T0⁵. Elle précise que l'importance est mise sur la narration, qui permet au jeune de verbaliser ses émotions, et aide à la construction d'un socle de valeurs communes⁵. Elle ajoute que le processus montre souvent qu'il ne s'agit pas d'un problème d'usage des écrans, mais bien d'une gestion des écrans à recadrer au sein de la famille⁵.

Le guide comporte également une boîte à outils composée de **six dimensions** à explorer lors de l'entretien avec les parents et le jeune (cfr annexe 10) : les **besoins physiologiques** de l'adolescent (sommeil, appétit...), l'existence d'une situation de **vulnérabilité** (souffrance, pathologie sous-jacente...), le type de **cadre familial** (existence de règles pour l'usage des écrans...), le **contexte social** (liens avec la famille, fréquentations...), la **culture numérique** (la place des écrans au sein de la

⁵ Par échange de mails avec Célestine Perissinotto, responsable de projet au GREA, le 14 octobre 2020

famille...), et les **ressources** du jeune (intégration du jeune, pratique d'un sport, d'un art...) (15).

Focus sur l'outil d'animation « L'Echiquier »

C'est un **outil pour parler des dépendances et du bien-être**, chez les plus de 12 ans, à travers les questions des motivations, développé par « Prospective Jeunesse » et le service de prévention de l'administration communale d'Anderlecht en 2019 (32). Il permet d'ouvrir le dialogue avec le jeune, sans le stigmatiser, et sans aborder de manière directe la question des drogues (ou d'autres activités problématiques) (32). On commence en posant quatre questions positives (32) :

1. « *Une manière de me faire plaisir, c'est... ?* » ;
2. « *Une manière de me détendre, c'est... ?* » ;
3. « *Une manière de me donner la pêche, c'est... ?* » ;
4. « *Une chose (au sens large) dont je ne peux pas me passer, c'est... ?* ».

On reporte alors les réponses sur un échiquier (par exemple 4x4 cases), et on alimente la discussion autour du plateau (32) : « Que voyez-vous ? », « Est-ce que certaines cases sont plus problématiques que d'autres ? », etc. Ensuite, il faut demander au jeune d'agrandir une des cases et d'analyser la nouvelle situation : « En quoi la situation peut-elle présenter un risque ? » (32). Enfin, il s'agit de supprimer la case qui a été agrandie, et de s'interroger sur les conséquences de cette disparition (32). L'objectif final est le travail de reconstruction de cases et de réflexion autour de la question de la réintégration de l'activité problématique (cfr annexe 11 pour exemple) (32). L'outil peut ainsi être utilisé en consultation pour ne pas cristalliser la question sur les écrans et les aborder de façon positive (32).

IV.1.d. Que peut-on attendre d'une intervention/action de prévention visant à réduire les activités sédentaires basées sur les écrans ?

Tout d'abord de quelle nature sont les interventions visant une réduction du temps d'écran, décrites dans la littérature ? Différentes approches existent : retirer la télévision des chambres à coucher des enfants (33), monitorer le temps d'écran (33-35), introduire des systèmes de contrôle sur la télévision ou les ordinateurs (34,36-41), encourager des périodes sans télévision (33,34,39), planifier l'usage des écrans

et se fixer des objectifs (37,40), informer les parents (entretiens motivationnels, sessions de conseils, newsletters, brochures...) (33-35,37-40), impliquer le corps médical (34,40), etc.

Quelles sont les interventions qui apparaissent comme les plus prometteuses ? Encourager les enfants à ne pas regarder la télévision durant une certaine période (ce qui pourrait leur permettre d'explorer d'autres activités) (34), l'engagement à la fois des parents et des enfants (33,34,36,37,39,40,42), et les systèmes de contrôle de la télévision (36,39,40). Les effets des entretiens motivationnels tendent également à être plus significatifs sur la durée (33).

Il faut également identifier les types de comportement favorisant les écrans à la maison, comme regarder la télévision durant les repas, le nombre de postes de télévision à la maison, les habitudes de consommation d'écrans des parents, ou encore le fait que les parents ne se sentent pas concernés par la problématique de la surexposition aux écrans (36).

Quelle est l'efficacité de telles interventions sur la réduction du temps d'écran ? L'effet est petit à modéré mais est décrit comme significatif sur la réduction du temps d'écran dans la majorité des études sélectionnées (33,37-42). Une absence d'évidence d'efficacité des interventions ciblant les activités sédentaires a été décrite dans deux études (34,35). Notons que l'effet semble plus important chez les enfants de moins de 6 ans (39,40).

Dans leur revue systématique de 2016 (34), Altenburg et ses collègues soulignent qu'aucune étude ne traite du développement d'interventions visant à réduire les activités sédentaires, en collaboration avec à la fois les parents et leurs enfants. Pourtant, selon les auteurs, explorer les motivations des jeunes à adopter un comportement sédentaire et avoir leur avis sur la possible efficacité de certaines interventions, pourrait s'avérer utile (34). C'est également le constat fait par Biddle dans sa méta-analyse de 2011 (42) : il est nécessaire d'investiguer les sentiments des jeunes concernant leur temps d'écran, et leur désir de changer cela ou pas (et comment).

La participation active des parents et de leurs enfants dans le choix et le développement d'interventions apparaît comme un point important (34), ainsi que leur implication directe dans le processus d'intervention (33,34,36,37,39,40,42).

IV.2. Recherche-action – analyse qualitative

IV.2.a. Un cadre ou pas, un style parental avant tout basé sur la confiance

Des règles implicites quand tout va bien

La majorité des parents ayant participé à l'étude ne voit pas l'intérêt de fixer explicitement des règles autour des écrans. Les adolescents expliquent qu'il y a bien des règles tacites par contre. La confiance est le maître-mot. Les parents ont confiance en leur adolescent et ne voient pas la nécessité de contrôler leur consommation d'écrans.

- ✎ « Mais je la contrôle pas vraiment, mais je lui fais confiance parce que je sais comment elle est. » (P3)
- ✎ « Moi je vais pas vérifier, je lui fais confiance. Je sais que parfois il va regarder certaines choses, mais je sais aussi qu'il travaille parce que je vois que les résultats à l'école, ça se passe vraiment très très bien. Je lui fais confiance. » (P5)
- ✎ « Bah par exemple, des nus qui sont tournés ou des trucs comme ça. Elle me dit 'Oui ça, tu dois pas faire', 'fin des trucs basiques que quelqu'un est censé dire à son enfant. » (A2)
- ✎ « Moi-même je préfère éteindre pour que mes parents puissent regarder les informations, mais c'est des règles un peu implicites quoi. » (A4)

Lors du deuxième entretien, finalement peu de parents ont vu la nécessité de renforcer le cadre autour des écrans. Ils reconnaissent cependant l'utilité de parler davantage avec leur enfant des usages qui sont faits des écrans (sur les réseaux sociaux surtout). Le problème principal qui se pose est la gestion des écrans durant la nuit et les repas.

- ✎ « En lui disant et en lui parlant du livre que vous avez donné. Euh voilà. Ça fait son petit bonhomme de chemin et euh... Et bah voilà, on a mis ce système [de gestion du wifi] en route. » (P2)

- ✎ « Oui hein, on en a discuté et on a dit qu'on allait faire attention par rapport à ça justement, pour limiter les écrans et euh allez... Parler un peu plus aussi, euh aussi de l'école, 'fin... En général quoi, vraiment essayer de changer un petit peu ces habitudes-là. » (P3)
- ✎ « Non, c'est pas qu'on n'en a pas vu l'utilité [de renforcer le cadre autour des écrans]. C'est utile mais c'est un peu, euh, quand vous avez beaucoup d'ados, c'est très dur de leur dire... Parce qu'il y en a une, ma fille de 18 ans, elle, c'est hors de question de dire... Elle, elle regarde quand elle veut, euh 'fin voilà. Elle est dans la période où moi je suis la maîtresse du monde, et c'est moi qui décide pour moi. » (P6)

Transition : le rôle de l'âge

Concernant les adolescents plus jeunes, certains parents ont établi des règles au moment de la transition vers l'adolescence. Une augmentation de la consommation des écrans se marquant à ce moment-là, et le besoin de recadrer se faisant ressentir. L'entrée dans l'adolescence concordant en général avec l'entrée en secondaire, une pression éventuelle des amis peut se faire ressentir chez certains jeunes (téléchargement d'applications sur smartphone et inscription sur certains réseaux sociaux par exemple).

- ✎ « [Les règles concernant les écrans] C'est même pas que c'est utile, c'est primordial, c'est obligatoire. Sinon ils sont toute la journée sur le... Quoique toi, tu... Enfin maintenant, c'est vrai qu'à 12 ans, elle commence à moins jouer aux Playmobil®. » (P1)
- ✎ « Donc il était un peu plus grand, donc on s'était dit à ce moment-là, bon on va élargir le ... l'accès. Et c'est vrai que, et ça on en parlait souvent, parce que j'ai l'impression que c'est à ce moment-là, qu'il a plus découvert des youtubeurs, des choses comme ça. Il regardait plus, on en parlait, et il m'en parlait, on regardait parfois ensemble. » (P5)

IV.2.b. Un adolescent bien dans sa peau, avec suffisamment de ressources, n'a pas besoin de limites

La plupart des adolescents interrogés disposent de suffisamment de ressources. Autrement dit, leur vie ne tourne pas autour des écrans. Ils ont de nombreux loisirs (sport, lecture, pâtisserie, etc.) et partagent beaucoup de choses avec leurs amis (aussi via les réseaux sociaux ou les jeux en ligne). Ils semblent épanouis. Dès lors, le cadre autour des écrans se met en place de lui-même.

🗨 « Dans ce truc-là, je leur fais confiance dans le sens que je sais qu'ils vont pas euh faire n'importe quoi. Parce que déjà quand quand ils... si ils devaient aller voir des sites néfastes ou que sais-je, euh, ça se verrait un peu dans le comportement. Ils ont un comportement tout à fait normal. » (P6)

La crainte d'un manque de communication au sein de la famille, d'un isolement social et familial

L'idée que les écrans peuvent isoler le jeune est bien présente chez les parents. Leurs adolescents passent beaucoup de temps seuls dans leurs chambres et évidemment devant leurs écrans. Le maintien d'un lien familial semble primordial pour les parents, et le fait de voir leurs adolescents vissés sur leurs smartphones est vécu comme un détachement familial.

🗨 « Je me dis, si on met plusieurs écrans, alors ça coupe la... la communication et la communion de la famille, et ça serait pas une bonne chose. » (P4)

🗨 « Il n'y a pas vraiment de règles, c'est juste qu'il faut quand même un lien, euh, allez un minimum de contact entre... dans la famille je vais dire. » (P3)

🗨 « Oui réseaux sociaux oui, il n'y a rien de social en fait, c'est asocial. Pour moi. » (P6)

« La place des écrans » versus « Les écrans prennent de la place »

Parents comme enfants avouent passer énormément de temps devant les écrans. La place des écrans au sein des familles semble centrale dans le sens où ils sont présents partout et tout le temps, et difficile de s'en passer, que ce soit pour le télétravail, pour les cours en distanciel, pour rechercher de l'information, etc.

✎ « On peut rester sur les écrans très longtemps. » (P4)

✎ « Donc voilà, je pense que c'est devenu un outil hyper pratique mais aussi invasif. » (P2)

IV.2.c. L'ennui chez les jeunes : moteur de consommation des écrans

Et la crise du Covid ne vient rien arranger...

Les adolescents sont désœuvrés. J'ai ressenti une certaine détresse face à ces jeunes à qui on a retiré quasiment tous les loisirs de groupe et le sport. Ce vide d'activités appelle à être rempli... Le temps d'écran chez les adolescents a certainement augmenté durant la crise sanitaire liée au Covid-19. Ils le reconnaissent mais ne trouvent pas de solutions et ne désirent pas limiter ce temps d'écran. Bien entendu, les médias sociaux ont également permis aux jeunes de rester en contact avec leurs amis durant cette période compliquée.

✎ « Donc voilà en temps normal, les choses vont se remettre, mais actuellement je ne vois pas l'intérêt d'aller... 'Fin si, c'est pas que je ne vois pas l'intérêt, c'est que je me dis, comme je ne suis pas inquiète, je me dis que quand la situation redeviendra normale, les choses redeviendront normales aussi à la maison concernant la consommation des écrans. » (P2)

Un passe-temps envahissant

Certains adolescents passent énormément de temps devant les écrans, par ennui, pour se divertir, et pour « passer le temps » justement.

✎ « Ouais mais le temps passe vite quand on est sur les écrans. » (A5)

✎ « Parce que c'est super divertissant et il y a plein de choses à faire. Et c'est trop bien. » (A5)

IV.2.d. Les ados et le besoin de communiquer, de partager leurs expériences

Se couper des écrans est vécu comme se couper des autres

La communication entre les jeunes passe par les réseaux sociaux, les messageries instantanées... Le fait d'imposer des règles trop strictes vis-à-vis des TIC, a été l'objet d'expériences négatives auprès des jeunes (exclusion du groupe surtout).

- ✎ « *Donc je pense que quand on limite de trop, ça coupe aussi le contact social. » (P1)*
- ✎ « *En fait, il faudrait que tout le monde soit limité. Mais si les copains ne sont pas limités... c'est... c'est un peu paradoxal ce que je vais vous dire *rire*. Elle va être exclue d'un groupe en fait... C'est ça le problème. » (P1)*
- ✎ « *Parce que les ados, les ados de maintenant, on va pas se mentir, la communication, c'est principalement avec euh, avec les réseaux et des trucs comme ça. Et beh sans réseau, euh sans wifi, on n'a pas accès au réseau. » (A2)*

IV.2.e. Un certain fatalisme numérique du côté des parents : c'est l'évolution docteur

Fracture numérique générationnelle : les enfants du numérique et leurs parents

Les jeunes paraissent souvent en désaccord avec leurs parents au sujet des écrans, et réclament plus de temps d'écran, plus de libertés. Le cliché de « l'âge d'or » avant l'avènement d'internet, est bien ancré chez les parents.

- ✎ « *'Fin c'est différent, moi je suis pas né avec tout ce qu'ils ont eu maintenant. C'est beau au début, waouh, mais pff... après je vais dire, ça m'intéresse plus. Et moi, je peux m'en passer, eux non. Eux ils sont dedans, ils sont nés dedans, et pour eux, c'est normal d'avoir un téléphone ou quoi. » (P6)*
- ✎ « *Nous quand on cherchait une info, quand on avait un devoir ou une préparation à faire sur un sujet x, on allait à la bibliothèque, on avait des bouquins et maintenant c'est tout via Wikipédia ou des sites x,y,z. C'est toujours par écran,*

c'est un monde qui est différent. Je pense que contre ça, on ne sait pas y aller, c'est l'évolution. » (P1)

- ✎ *« Parce que c'est... c'est une époque, 'fin c'est, c'est le monde de maintenant, tout passe par la technologie, donc en soi, tu peux pas vraiment changer ça. » (A2)*

IV.2.f. De la nécessité de dialoguer autour des écrans

Les parents semblent finalement peu au courant de ce que leurs têtes blondes fabriquent devant les écrans. Certains s'y intéressent en surface, suivent leur adolescent sur les réseaux sociaux, et d'autres ne savent pas à quels jeux en ligne il joue par exemple.

Dangers des écrans : les parents et les jeunes en sont conscients

En général, parents et adolescents ont notion des éventuelles conséquences d'une surexposition aux écrans sur la santé (physique et psychique). Ils se sont informés via la lecture de magazines, via des émissions télévisées ou en discutant avec d'autres parents. Les adolescents ont parfois eu des formations à l'école sur le thème de l'éducation aux médias sociaux (cyberharcèlement par exemple). Certains ont cependant peu de connaissances sur le sujet.

- ✎ *« Bon elle connaît les règles, mais j'ai pas envie non plus un jour qu'elle se fasse harceler via ces réseaux-là. C'est important d'en parler. » (P1)*
- ✎ *« Non je savais rien du tout. Je savais que c'était dangereux, mais que ça allait pas autant m'impacter à ce point-là quoi. C'était juste... Que t'allais juste te sentir fatigué si tu regardais trop les écrans. Et que ça allait te faire piquer les yeux, que ça allait te piquer les yeux. » (A5)*
- ✎ *« Ouais mais parce que nous, on a vu ça à l'école, on a déjà eu des petites activités comme ça sur euh... Je me souviens qu'on a déjà sur tout ce qui était cyberharcèlement etc, donc euh. On nous avait déjà expliqué que ça pouvait être dangereux les réseaux sociaux, trop rester sur son téléphone etc. Et donc, nous, je pense, comme nous, c'est la génération, on est un peu plus informés. » (A4)*

Ils ont semblé apprécier l'exposé oral de ma brochure et même être interpellés par certains aspects, comme par exemple la toxicité de la lumière bleue pour la rétine. Certains participants ont avoué ne pas avoir relu du tout la brochure papier.

- ✎ « *C'est vraiment comme un flyer quoi. Je veux dire, c'est vite lu et c'est compréhensible. Donc c'était bien.* » (P2)
- ✎ « *Honnêtement, je l'ai pas bien lue. Mais 'fin vous nous avez tout expliqué à l'oral du coup. Mais euh je trouve que c'est euh... 'Fin on en apprend des choses qu'on ne savait pas forcément.* » (A5)
- ✎ « *Non, on en a parlé. Même mon épouse, euh s'y mettait. Et c'est vrai qu'il y a beaucoup de choses qu'on a discuté et écrit [sic] dans le fascicule que vous avez donné, qui sont plus, euh, salutaires on va dire.* » (P6)

Les adolescents reconnaissent par ailleurs passer trop de temps devant les écrans, mais n'y voient pas forcément un problème quand ils n'ont pas de répercussions sur leur santé.

- ✎ « *Moi j'estime que oui, je passe beaucoup [de temps sur les écrans] mais euh j'en passe pas trop. Parce que si j'en passais trop, j'aurais des problèmes dans ma santé, des trucs comme ça.* » (A2)

De la difficulté de respecter certains principes

Les adolescents invoquent souvent le fait de pouvoir se gérer eux-mêmes. Mais dans les faits, c'est plus compliqué pour eux de se limiter au niveau du temps passé devant les écrans. L'imposition de règles est souvent mal vécue par eux, comme une perte de responsabilisation, une infantilisation.

- ✎ « *Mais euh, je pense que moi, je pourrais me gérer. Et c'est juste une question de confiance et voilà.* » (A2)
- ✎ « *C'est compliqué par rapport à une autre famille parce qu'on n'a jamais eu de règles strictes entre guillemets, et là d'un coup c'est une règle stricte qui arrive et euh...* » (A2)

Pour les parents, le fait même de devoir instaurer des règles peut être compliqué, surtout s'il n'y en a jamais eu. L'adolescence étant aussi une période de recherche

d'identité et de transformations, s'immiscer dans la gestion des écrans des jeunes peut être vécu comme une intrusion dans leur intimité.

☞ « Oui parce que chez les ados, à un moment donné, ils vont croire que... on est contre eux, qu'on est ci, on veut pas les laisser euh s'exprimer ou 'fin que sais-je. Va comprendre le cerveau d'un ado. » (P6)

Et le positif dans tout ça ?

Les écrans restent un formidable outil de communication, un outil à la fois ludique et éducatif, tout est dans la mesure. La plupart des parents semblent s'accorder sur ce point, justement dosés, les écrans et les TIC offrent de merveilleuses possibilités. Certains adolescents semblent frustrés par les idées reçues que peuvent avoir leurs parents sur les médias sociaux. J'ai ressenti une sorte d'incompréhension parfois entre le sens que donnent les adolescents à leurs activités en ligne et ce qu'en perçoivent les parents, c'est-à-dire souvent du négatif et particulièrement concernant les médias sociaux.

☞ « Donc, on leur donnait des choses à faire, et parfois c'était sur papier, mais parfois c'était aussi sur écran... C'était regarder un 'C'est pas sorcier' sur tel sujet. Au moins c'était pas que des trucs un peu stupides à la TV, c'était des trucs pour leur apprendre des choses. Donc on l'utilise dans les deux sens. » (P1)

☞ « Que il pense beaucoup de choses négatives. 'Fin il y a quand même des choses positives dedans. Je veux dire il n'y a pas que du négatif là-dedans. » (A6)

☞ « Comme il avait dit tout à l'heure, il y a beaucoup de gens qui propagent de la haine. Mais c'est pas toujours que ça, il y a aussi du positif, 'fin des gens qui partagent leurs créations, ce qu'ils ont fait, ils sont fiers de ce qu'ils ont fait et ils le partagent. » (A6)

IV.2.g. Le médecin généraliste, promoteur de la santé de ses patients adolescents aussi

L'étude a été bien accueillie par les participants, parents comme adolescents. Tous les parents s'accordent sur le rôle du médecin de famille dans la prévention face à la surexposition aux écrans chez les adolescents, même si ce rôle ne leur était jamais

apparu d'emblée. Quant aux adolescents, leur avis est plus mitigé. Certains estiment que cela revêt davantage du rôle éducatif des parents et de l'école.

Les parents ont apprécié qu'on leur parle des dangers éventuels de la surexposition aux écrans, et surtout qu'on leur fournisse des clefs pour gérer les écrans à la maison et aborder la question de l'éducation aux écrans en général.

✎ « Oui parce que beh c'est par rapport à notre santé, donc le médecin évidemment, il doit faire attention à notre santé. Mais non parce que c'est des choses que t'es censé savoir. A partir du moment où t'as un objet électronique, t'es censé le savoir. Et donc les parents, par exemple aux adolescents, c'est plus aux parents à, à dire ça. » (A2)

✎ « C'est important d'avoir quelqu'un avec qui on peut en discuter, qui connaît déjà la santé, 'fin qui a des infos sur notre santé. Parce que peut-être cette personne, elle peut voir aussi s'il y a des changements ou des choses comme ça. » (P5)

La prévention autour des écrans, une facette de la santé

Si le médecin généraliste paraît donc avoir son rôle à jouer en matière de prévention dans le domaine de la surexposition aux écrans, l'école est également mentionnée comme un lieu propice à la promotion de la santé en général (organisation de journées dédiées aux écrans par exemple).

✎ « 'Fin j'avais jamais pensé que ça pouvait se faire via la médecin traitant. Je me renseignais à gauche, à droite, avec l'expérience d'autres parents. Mais c'est vrai que c'est un problème vraiment de la santé et que c'est pas juste quelque chose comme ça. J'avais pas pris... conscientisé que c'était UN problème de la santé. Je me disais que c'était un problème de société, mais c'est comme l'alcool ou fumer, ou des choses comme ça, c'est vraiment dans la même forme. C'est aussi grave que tout ça, que tous ces autres problèmes. » (P5)

✎ « Donc, euh, oui voilà que parfois le médecin traitant pourrait servir de relais. Mais ça, c'est pour tout. Pour plein de choses. Au niveau de la santé, il y a plein de choses où on pourrait demander au médecin traitant. Mais au niveau des écrans, je pense que si il y a un gros excès, ce serait bien qu'il soit le relais. » (P2)

Que ce soit en consultation avec l'adolescent à l'occasion de la délivrance d'un certificat médical pour l'aptitude au sport par exemple, ou en consultation avec un parent d'adolescent, le sujet de la surexposition aux écrans devrait être abordé régulièrement. Il est vrai cependant que les adolescents consultent peu leur médecin de famille, cela peut représenter un frein à une action de prévention efficace. Une action de prévention visant un plus jeune public a aussi été soulignée comme pouvant être plus efficiente.

✎ « Bah je trouve que le médecin traitant comme on le voit pas souvent, que quand on a des petits soucis, je sais pas si ce serait son rôle de faire de la prévention par rapport aux écrans. Je pense que dans le cadre de l'école... Les trucs qu'on fréquente vraiment souvent, plus souvent. » (A4)

La clef : l'implication des deux parties

L'action de prévention devrait toucher aussi bien les adolescents que les parents, que ce soit via des affiches dans la salle d'attente, des prospectus, ou simplement en abordant la question en consultation. Les parents trouvent très important d'être au cœur de la sensibilisation au sujet des écrans, et que le médecin traitant puisse servir de relais auprès des jeunes ayant une consommation d'écrans éventuellement excessive ou problématique.

✎ « Donc je pense qu'il y a aussi une sensibilisation à faire au niveau des parents. » (P1)

✎ « Et c'est vrai quand ça vient de quelqu'un d'autre et d'un médecin, que ce soit le médecin traitant ou le pédiatre, parce que parfois on va encore chez la pédiatre, beh c'est... je pense qu'ils l'entendent différemment, et au moins ça permet d'appuyer sur ce qu'on dit. » (P1)



Figure 4 : Nuage de mots⁶

IV.3. Résultats du questionnaire avant-après – analyse quantitative

Il est évident que l'échantillon était trop faible pour obtenir des résultats représentatifs. L'idée était surtout d'avoir des éléments plus quantifiables dans mon analyse. Les tableaux de données sont disponibles en annexe 12.

Quelques pourcentages concernant les adolescents participants

Au début de l'expérience, 100% des adolescents déclarent passer plus de deux heures devant les écrans (tous confondus). Un seul des six participants déclare passer moins de deux heures devant les écrans lors de la deuxième entrevue. Notons que 100% des adolescents interrogés disposent d'un smartphone, et que pour cinq d'entre eux, ce smartphone est présent la nuit dans la chambre (avant comme après l'intervention).

Ensuite, concernant l'heure du coucher, aucune différence n'a été observée entre les deux entrevues : seulement deux adolescents sur six vont dormir avant vingt-deux heures. Il s'agit d'ailleurs des deux adolescents les plus jeunes de l'étude (12 et

⁶ Créé sur : <https://nuagedemots.co/>

13 ans). Concernant le nombre d'heures de sommeil, lors de la première entrevue, deux adolescents sur six déclarent dormir au moins neuf heures. La présence d'une télévision dans la chambre à coucher de l'adolescent, est rapportée chez un seul des six adolescents, et la présence d'un ordinateur chez la moitié des adolescents interrogés. A noter qu'aucun d'entre eux ne s'endort le soir devant son ordinateur ou sa télévision.

Lors du premier entretien, l'utilisation des écrans n'est jamais cause de conflits dans la famille chez quatre des six adolescents (et rarement ou parfois chez les deux autres). Deux des six parents discutent très souvent avec leurs adolescents de leurs activités numériques (et rarement ou parfois pour les quatre autres). Il n'y pas de différence significative à noter pour le deuxième entretien. Trois des six familles déclarent laisser en général leur télévision allumée en permanence. Cette proportion passe à une famille sur six après l'intervention.

Concernant le score du bien-être (*General Well-Being Scale*), lors du premier entretien, la moyenne des six adolescents est de 83.33%, le score le plus bas étant de 75%. Lors de la deuxième entrevue, la moyenne est de 84.03%. A la question sur la santé générale (*General Health Scale*), les adolescents estiment que leur santé au cours du mois précédent se situe entre bonne et très bonne (échelle de Likert de 0 (mauvaise) à 4 (excellente), score moyen de 66,67%). Lors du deuxième entretien, ce score moyen passe à 83.33%, ce qui correspond à une santé générale ressentie comme étant très bonne à excellente.

Résultats des tests de McNemar et de Wilcoxon sur les échantillons appariés

Aucune différence significative n'a été démontrée entre les deux échantillons appariés (avant et après intervention). Toutes les valeurs de p étant supérieures à 5% (0,05), on ne peut donc pas rejeter l'hypothèse selon laquelle la différence moyenne entre les deux mesures est nulle (16).

V. Discussion

A la question « Une intervention de prévention (concernant les écrans) du médecin généraliste auprès des parents et de leurs adolescents peut-elle avoir un impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie des adolescents ? », la réponse n'est pas si évidente. Certes, aucune différence significative n'a été rapportée entre les six échantillons appariés, avant et après l'intervention de prévention. On ne peut donc pas conclure à un impact significatif sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie. La santé ressentie étant d'ailleurs un paramètre relevant de nombreux facteurs, cela va s'en dire. Remarquons également que les adolescents participants avaient d'emblée de bons résultats au score du bien-être et au score de santé générale.

Cependant, l'objet de l'étude était plus globalement de tenter de viser une meilleure adhésion des familles aux recommandations concernant les écrans, d'explorer les difficultés éventuelles à instaurer un cadre familial en matière d'écrans et d'examiner l'intérêt et la manière d'aborder la question de la surexposition aux écrans en consultation de médecine générale.

Il s'agissait donc de comprendre et de s'intéresser, dans un premier temps à la consommation d'écrans des jeunes. Pourquoi les adolescents passent-ils autant de temps sur les écrans ? Un point central est le besoin d'approbation des tiers, encore appelé le désir de validation par les proches (18,43). C'est un aspect typique à l'adolescence, et ce avec ou sans les médias sociaux : cette recherche d'identité à l'adolescence, et ce besoin que les autres « nous valident » (18,23,43). Ceci a bien été mis en évidence lors de l'étude, par le besoin chez les adolescents, de partager et de communiquer avec les amis. Ensuite, il y a la question de l'ennui. Les jeunes le disent eux-mêmes : ils ont plus tendance à aller sur leurs écrans quand ils n'ont rien à faire, pour « passer le temps ». Il y a là un besoin de s'occuper, ne rien faire n'est pas possible, mais aussi une difficulté de gérer les périodes d'ennui, avec les émotions négatives ou déstabilisantes qu'elles peuvent engendrer (43). Evidemment, la crise sanitaire liée au Covid-19, a entraîné une situation particulière au moment de l'étude, qui n'était sans doute pas idéale pour observer des efforts concernant les écrans étant donné les limitations d'activités qui en découlent depuis plusieurs mois.

Dans un deuxième temps, il a fallu explorer le cadre familial concernant les écrans. La majorité des parents n'avait pas de règles précises concernant les écrans. La confiance est au cœur de la relation avec leurs adolescents. Par contre, l'expérience aura eu le modeste mérite d'amener un travail de réflexivité chez certains d'entre eux : s'interroger sur les activités numériques de leurs enfants, et sur la surexposition aux écrans et les éventuelles conséquences biopsychosociales qu'elle peut entraîner. Les parents étaient d'ailleurs demandeurs d'informations et de clefs concernant l'éducation aux écrans.

Ensuite, vient la question du bien-être de l'adolescent. Presque tous les adolescents interrogés avaient des loisirs variés, ils semblaient épanouis. Pourquoi dès lors leur imposer un cadre strict autour des écrans ? Un adolescent sans ressource, qui ne ferait rien d'autre que jouer à des jeux vidéo ou passerait ses journées à regarder des séries, devrait faire l'objet de plus d'attention. Il faut veiller à s'interroger sans juger, chercher du sens dans les pratiques du jeune ; si un adolescent passe son temps à regarder des vidéos, c'est qu'il y trouve sans doute un intérêt (23,43). Attention à la question de « l'utilité versus l'inutilité » : parce que c'est un écran, c'est forcément inutile et sans intérêt (43) ? Il faut garder un regard bienveillant et ouvert envers le jeune, dans l'optique de le comprendre, en gardant à l'esprit que trop de contrôle peut aussi être source de conflits (43).

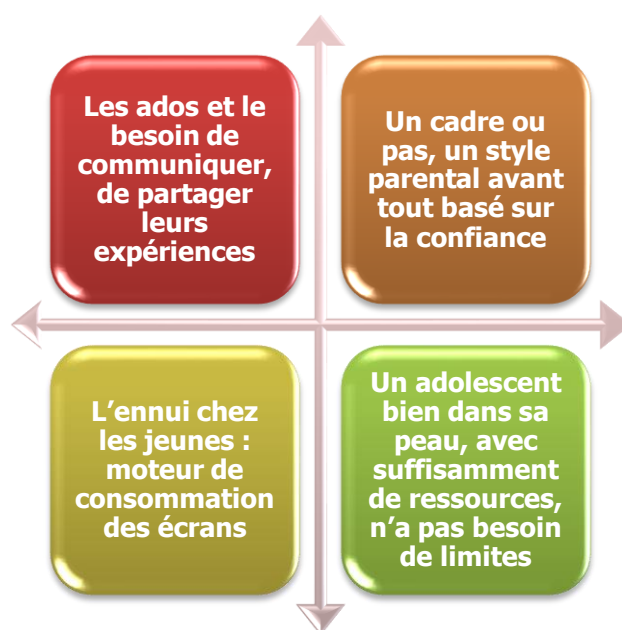


Figure 5 : Schéma conceptuel 1

Concernant mon intervention, j'ai mené les entretiens selon la méthode « APAN » du GREA (15). Cette méthode a l'avantage d'ouvrir un espace de parole pour les parents et les adolescents, en insistant sur les points de vue de chacun concernant les écrans (15). Le jeune peut aussi mettre en avant ses ressources et le sens que prennent pour lui ses activités numériques (15). L'engagement à la fois des parents et des enfants dans le processus d'intervention est d'ailleurs apparu comme un point important dans plusieurs études (33,34,36,37,39,40,42), à l'instar de la nécessité d'investiguer les sentiments des jeunes concernant leur temps d'écran et leur désir ou non de modifier leurs habitudes de consommation d'écrans (42). Durant ces entretiens, j'ai choisi de présenter une brochure proposant quelques recommandations autour des écrans et les éventuelles conséquences biopsychosociales d'une surexposition à ces derniers, ainsi qu'une fiche-outil proposant quelques sites d'éducation aux écrans (cfr annexe 8). Certes, je reconnais que le fait de présenter les conséquences potentiellement négatives, a pu braquer le jeune en le confrontant directement à ses pratiques. Cependant, je n'ai pas abordé d'emblée la question des risques, j'ai d'abord laissé s'exprimer les deux parties, ce qui a pu amener le jeune à formuler son ressenti par rapport aux écrans et ce qu'ils lui apportaient.

Un autre aspect important est le temps d'écran stricto sensu. Le temps représente « *le degré zéro de l'analyse* » selon Vanessa Lalo, psychologue clinicienne spécialiste des pratiques numériques (44). En effet, vouloir mettre des limitations au niveau de ce temps d'écran n'a aucun sens : les écrans font partie de la vie et ce sont des outils utiles, on pense par exemple aux cours en ligne durant le confinement (44). Il faut, selon elle, davantage se focaliser sur la qualité et le contenu de ce que l'on regarde sur les écrans (44). Tous les adolescents de l'étude passent d'ailleurs plus de deux heures par jour sur les écrans. Aucun ne respecte donc les recommandations actuelles en matière de temps d'écran, à savoir moins de deux heures par jour devant les écrans (24-26).

Une meilleure approche en consultation serait donc de commencer par ouvrir un dialogue avec le jeune en partant de choses valorisantes, positives (comme le propose d'ailleurs l'outil d'animation « L'Echiquier » (32)), et d'amener ensuite la

question sur la place et le sens des écrans, et les activités qu'ils permettent. Il est important de ne pas cristalliser la question sur les écrans par un abord fataliste et négatif du numérique, mais de rester dans une démarche de compréhension et d'ouverture propice au dialogue de part et d'autre (43). Il s'agit de rencontrer le questionnement et les craintes des parents, et le sens que le jeune donne à ses pratiques numériques (43). L'implication des parents est primordiale (33,34,36,37,39,40,42,43), il faut aussi leur permettre d'acquérir et de renforcer leurs compétences en matière d'éducation aux écrans (1,18,27,43).



Figure 6 : Schéma conceptuel 2

Le but étant avant tout d'alimenter la réflexion chez les jeunes et chez les parents autour de l'usage des écrans. Mais semer la graine de la réflexion ne suffit pas, comme une plante, cette réflexion est un processus, et il faudra venir l'arroser, l'alimenter régulièrement (15,43). Explorer l'usage des écrans des adolescents devrait donc aussi faire partie de la check-list du médecin traitant (1). Certes une utilisation excessive reste davantage un symptôme qu'un diagnostic en soi (1), il n'en reste pas moins un fait à investiguer. L'institution Promotion Santé Suisse (PSS) vient d'ailleurs de publier un argumentaire concernant la promotion de la santé et la prévention, et notamment au sujet de l'usage excessif des écrans en général (45).

Pour terminer, j'évoquerai quelques pistes de recherche dans ce domaine. Il serait par exemple intéressant de réaliser une étude quantitative sur un plus gros échantillon d'adolescents et peut-être sur le plus long cours (plusieurs mois), et de s'intéresser à l'impact d'une intervention de prévention sur quelques paramètres seulement (le temps de sommeil, les conflits dans la famille dus aux écrans...), ou

encore de réaliser une étude qualitative sur le thème de la surexposition aux écrans auprès de parents de plus jeunes enfants.

V.1. Limitations de l'étude et évaluation de la qualité

V.1.a. Les biais de l'étude

J'ai contacté moi-même les patients pour leur demander de participer à l'étude, ce qui a pu entraîner un biais de sélection étant donné qu'ils ont pu d'une certaine façon se sentir contraints d'accepter de participer. Par ailleurs, les parents qui ont accepté de participer à l'étude, étaient certainement des parents déjà sensibilisés à la question des écrans, ce qui peut aussi induire des biais dans l'interprétation des résultats. Notons aussi qu'un seul père a participé à l'étude.

Lors des entretiens avec les couples de parent-adolescent, j'ai sans doute trop insisté sur les conséquences négatives d'une surexposition aux écrans, ce qui a pu braquer les adolescents. J'ai cependant essayé d'ouvrir la discussion entre les jeunes et leurs parents en laissant un espace de parole à chacun. Cela n'a d'ailleurs pas toujours été évident de laisser un temps de parole équitable entre parents et adolescents, certains parents ayant tendance à prendre toute la place. Parfois j'ai trop insisté pour obtenir une réponse, surtout auprès des adolescents, en donnant des exemples notamment, ce qui n'est pas idéal et a pu induire des biais pour l'interprétation des résultats. Une certaine prise de position « anti-écran » dans le débat a également d'emblée été établie de par ma fonction de médecin.

Ensuite, le fait que j'ai réalisé la brochure moi-même, peut aussi représenter un biais dans le sens où les parents/adolescents ont pu se sentir obligés de la « valider », bien que certains aient reconnu ne pas l'avoir lue.

Concernant le questionnaire soumis avant et après l'intervention (cfr annexe 7), l'échantillon était évidemment trop faible pour être représentatif. Il est à noter que la difficulté à évaluer son propre temps d'écran et ses habitudes de consommation, ont pu également induire des biais dans l'analyse (l'auto-évaluation étant peu fiable). Afin de limiter ces biais, notons que chaque réponse a finalement été l'objet d'un consensus entre le parent et l'adolescent.

Enfin, concernant la formulation de la question de recherche, une question fermée à réponse binaire, comme celle que j'ai formulée, n'était pas la plus logique face à la méthodologie choisie (étude qualitative). Cependant, j'ai finalement décidé de laisser la question comme telle car la petite partie quantitative de l'étude permettait néanmoins d'y répondre. L'importance de l'étude résidait certainement plus dans la réflexion autour de l'abord de la question de la surexposition aux écrans et ses conséquences chez les adolescents, et le rôle du médecin de famille dans cette démarche de réflexivité autour des écrans.

V.1.b. Les critères de qualité en recherche qualitative selon Mays & Pope (46)

La triangulation

Afin de répondre à la question de recherche, plusieurs sources de données ont été interrogées : j'ai réalisé une revue de la littérature, participé à deux formations, mené douze entretiens semi-dirigés et opéré une analyse quantitative sur six échantillons appariés.

La validation des répondants

Je n'ai pas proposé aux participants de relire les transcriptions des entretiens par manque de temps. Je leur ai par contre envoyé l'analyse finale afin d'obtenir leurs réactions.

L'exposé clair de la méthodologie

La partie « III. Méthodologie » en page 13 de ce travail, décrit la méthode de sélection de l'échantillon, expose le déroulement des entretiens avec les couples de participants, et développe la stratégie de recherche dans la littérature.

La réflexivité

Ce sujet est une préoccupation centrale dans ma pratique de médecin en formation. J'ai tenté de rester la plus objective possible dans mon analyse, mais une part de subjectivité a possiblement transpercé lors des entretiens, de par ma fonction de médecin.

L'attention portée aux « cas déviants »

Les avis différents de certains parents ou adolescents ont été intégrés lors du processus d'analyse.

Le « fair dealing »

Je suis restée ouverte aux différentes hypothèses durant le processus d'analyse.

La pertinence

La question de la surexposition aux écrans chez les jeunes a été largement étudiée, la littérature scientifique est très riche à ce sujet. Le présent travail se veut original dans la mesure où il vient rencontrer directement les premiers intéressés, à savoir les adolescents et les parents, dans une démarche de compréhension commune, et conforter le rôle de prévention que peut jouer le médecin généraliste dans ce domaine.

VI. Conclusion

Le médecin généraliste a certainement son rôle à jouer en matière de promotion de la santé et de prévention dans le domaine de la surexposition aux écrans. Les conséquences biopsychosociales d'une surexposition aux écrans ne sont d'ailleurs plus à démontrer (que ce soit sur la vision, le poids, le sommeil, le bien-être...) (6). Au regard de ce travail et en accord avec la littérature, l'approche devrait être basée sur le dialogue entre les jeunes et les parents, et s'inscrire dans un processus au long cours (15,43). Les habitudes de consommation d'écrans semblent en effet difficiles à changer, et aborder la question des écrans devrait donc se faire régulièrement en consultation. Explorer les ressources du jeune et l'interroger sur son bien-être apparaissent comme des points essentiels dans la prévention de comportements problématiques concernant les écrans (1,15,32).

ELEMENTS PRINCIPAUX POUR LA PRATIQUE

- ⇒ **Explorer systématiquement les ressources du jeune en consultation** (1,15,32) : un jeune sans ressource, est un jeune qui doit inquiéter.
- ⇒ **Ne pas confronter l'adolescent** : partir du positif et de ses ressources (loisirs, amis...), et ne pas le culpabiliser, ni pathologiser ou diaboliser les écrans (1,18,23,27,43).
- ⇒ **Renforcer et développer des compétences chez les parents**, leur fournir des clefs pour la gestion des écrans et l'éducation aux écrans chez leurs enfants (1,18,27,43), que ce soit via des brochures d'information, des boîtes à outils, une liste de red flags...

RESUME DES RECOMMANDATIONS ACTUELLES CONCERNANT LA CONSOMMATION D'ECRANS CHEZ LES ADOLESCENTS

- ⇒ **Discuter de ses activités numériques** avec l'adolescent (1,6,12,22,24,29,30) ;
- ⇒ Etablir un **temps d'écran** à respecter durant la semaine et le week-end (12,22,29,30), et **montrer l'exemple** (1,19,22,27) ;
- ⇒ **Pas d'écran à table** (12,22,30,31) ;
- ⇒ **Pas d'écran** dans la chambre **le soir** (6,19,22,24,27-31) ;
- ⇒ Organiser des **temps sans écran** (1,12,19,22,27).

VII. Références bibliographiques

- (1) Ambresin AE, Weber N. Approche pratique des écrans en consultation avec les adolescents. Rev Med Suisse [En ligne]. 22 Avr 2020 [consulté le 23 Avr 2020]; 16 : 784-8. Disponible : <https://www.revmed.ch/RMS/2020/RMS-N-691/Approche-pratique-des-ecrans-en-consultation-avec-les-adolescents>
- (2) Wiard V. #GÉNÉRATION2020 : Les jeunes et les pratiques numériques [En ligne]. Belgique : asbl Média Animation ; 2020. [consulté le 20 Oct 2020]. 69 p. Disponible : <https://www.generation2020.be/>
- (3) Cloquet V. Quelle est la place du médecin généraliste dans la prévention et la prise en charge de l'usage (abusif) d'internet chez les adolescents ? [Travail de Fin d'Etudes de Master de spécialisation en médecine générale]. 2019. [consulté le 15 Avr 2020]. 64 p.
- (4) Jesupret L. Le médecin généraliste peut-il, par l'utilisation d'un outil simple auprès de sa patientèle, tenter de faire appliquer les guidelines belges en matière d'usage des écrans chez les enfants de 3 à 5 ans ? [Travail de Fin d'Etudes de Master de spécialisation en médecine générale]. 2020. [consulté le 16 Août 2020]. 41 p.
- (5) Minotte P. Les usages problématiques d'Internet et des jeux video [En ligne]. Belgique : L'Institut Wallon pour la Santé Mentale ; Déc 2010. [consulté le 18 Avr 2020]. 145 p. Disponible : <http://www.cresam.be/wp-content/uploads/2017/11/UPTIC.pdf>
- (6) Haut Conseil de la Santé Publique. Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans [En ligne]. France : HCSP ; 29 Jan 2020. [consulté le 8 Fév 2020]. 84 p. Disponible : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>
- (7) Demarteau M. Regard sur la santé des jeunes : Activité physique et sédentarité chez les jeunes en Hainaut [En ligne]. Belgique : OSH ; 2018. [consulté le 16 Fév 2020]. 204 p. Disponible : <https://observatoiresante.hainaut.be/produit/sante-en-hainaut-n13-regard-sur-la-sante-des-jeunes-2018-activite-physique-et-sedentarite-chez-les-jeunes-en-hainaut/>
- (8) Micheau F. Baromètre de la santé visuelle [En ligne]. France : AsnaV ; Avr 2019. [consulté le 13 Fév 2020]. 25 p. Disponible : <https://www.opinion-way.com/fr/sondage-d-opinion/sondages-publies/opinionway-pour-asnav-barometre-de-la-sante-visuelle-avril-2019/viewdocument/2147.html>
- (9) Reid Chassiakos Y, Radesky J, Christakis D, Moreno M, Cross C. Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics [En ligne]. Nov 2016 [consulté le 8 Fév 2020] ; 138(5) : e20162593. Disponible : <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162593> DOI : 10.1542/peds.2016-2593
- (10) L'Institut d'Education Médicale et de Prévention (IEMP). Campagne d'information sur le bon usage des écrans – Ensemble, gardons le contrôle ! [En ligne]. France : IEMP ; Fév 2018. [consulté le 9 Fév 2020]. 55 p. Disponible : https://www.institut-iemp.com/wp-content/uploads/2018/03/DDPDEFDEF_lebonusagedesecrans.pdf
- (11) Clark D, Frith K. The Development and Initial Testing of the Internet Consequences Scales (ICONS). CIN: Computers, Informatics, Nursing [En ligne]. Sept 2005 [consulté le 21 Juin 2020] ; 23(5) : 285-291.
- (12) CoSE. Collectif Surexposition Ecrans : Conseils pour les parents - les enfants de 12 ans et plus [En ligne]. France (FR) : CoSE ; 12 Avr 2020 [consulté le 21 Août 2020]. Disponible : <http://www.surexpositionecrans.org/votre-enfant-est-collegien/>
- (13) Catroux M. Introduction à la recherche-action : modalités d'une démarche théorique centrée sur la pratique. Recherche et pratiques pédagogiques en langues de spécialité [En ligne]. 16 Mar 2014 [consulté le 28 Août 2020] ; 21(3) : 8-20. Disponible : <http://journals.openedition.org/apliut/4276> DOI : <https://doi.org/10.4000/apliut.4276>

- (14) Meliani V. Choisir l'analyse par théorisation ancrée : illustration des apports et des limites de la méthode. *Recherches qualitatives* [En ligne]. 2013 [consulté le 9 Mai 2020] ; 15 : 435-452. Disponible : http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors_serie/hs-15/hs-15-Meliani.pdf
- (15) Groupement romand d'études des addictions. Guide pour les professionnels sur les usages des écrans [En ligne]. Suisse (CH) : GREA ; 3 Juin 2020 [consulté le 6 Juin 2020]. Disponible : <https://www.grea.ch/publications/guide-pour-les-professionnels-sur-les-usages-des-ecrans>
- (16) Huet T, Turbelin C, Esquevin S, Grisoni ML. BiostatTGV : Tests statistiques en ligne [En ligne]. France (FR) : Pierre Louis d'Epidémiologie et de Santé Publique UMR S 1136; 2000 [consulté le 31 Mar 2021]. Disponible : <http://biostatgv.sentiweb.fr/?module=tests>
- (17) Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Avis relatif aux « valeurs limites d'exposition à la lumière bleue pour la population générale » [En ligne]. France ; 17 Juil 2020. [consulté le 24 Sept 2020]. 16 p. Disponible : <https://www.anses.fr/fr/system/files/AP2019SA0139.pdf>
- (18) Minotte P. Adolescence, médias sociaux & santé mentale. CRéSaM [En ligne]. Juin 2020 [consulté le 5 Avr 2021] ; 38 p. Disponible : <http://www.cresam.be/wp-content/uploads/2020/06/Ados-RSN-et-SM-rapport-final-light.pdf>
- (19) Société canadienne de pédiatrie. Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents. *Paediatrics & Child Health* [En ligne]. 6 Juin 2019 [consulté le 3 Mai 2020] ; 24(6) : 409-417. Disponible : <https://www.cps.ca/fr/documents/position/les-medias-numeriques> DOI : 10.1093/pch/pxz096
- (20) Adelantado-Renau M, Moliner-Urdiales D, Cavero-Redondo I, Reyes Beltran-Valls M, Martínez-Vizcaíno V, Álvarez-Bueno C. Association Between Screen Media Use and Academic Performance Among Children and Adolescents - A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr* [En ligne]. 23 Sept 2019 [consulté le 22 Nov 2020] ; 173(11) : 1058-1067. Disponible : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6764013/> DOI : 10.1001/jamapediatrics.2019.3176
- (21) Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open* [En ligne]. 2019 [consulté le 26 Avr 2020] ; 9:e023191. DOI:10.1136/bmjopen-2018-023191
- (22) The Royal College of Psychiatrists. CR225 : Technology use and the mental health of children and young people [En ligne]. Royaume-Uni : RC Psych ; Jan 2020. [consulté le 25 Oct 2020]. 83 p. Disponible : <https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/better-mh-policy/college-reports/college-report-cr225.pdf>
- (23) Klein A. Nos jeunes à l'ère numérique. Louvain-la-Neuve : Academia/Éd. L'Harmattan, coll. Pixel ; 2016, 206 p.
- (24) American Academy of Pediatrics. Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics* [En ligne]. 28 Oct 2013 [consulté le 16 Fév 2020] ; 132(5) : 958-961. Disponible : <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/132/5/958.full.pdf> DOI : 10.1542/peds.2013-2656
- (25) Canadian Society for Exercise Physiology. Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil [En ligne]. Canada (CA) ; 2016 [consulté le 27 Sept 2020]. Disponible : <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/>
- (26) Australian Government. Australian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Young People (5-17 years): An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep – Research Report [En ligne]. Australie (AU) ; Jan 2019 [consulté le 27 Sept 2020]. 148 p. Disponible : <https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/ti-5-17years>

- (27) Picherot G, Cheymol J, Assathiany R, Barthet-Derrien MS, Bidet-Emeriau M, Blocquaux S, 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. Arch Pediatr [En ligne]. 2018 [consulté le 27 Sept 2020] ; 1 : 19-24. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.perped.2018.01.010>
- (28) Tisseron S. Grandir avec les écrans - La règle « 3-6-9-12 » [En ligne]. Bruxelles (BE) : Frédéric Delcor ; 2013. [consulté le 27 Sept 2020]. 32 p. Disponible : <https://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-64-ecrans-tisseron-web.pdf>
- (29) Yapaka.be. La campagne 3-6-9-12 : Maîtrisons les écrans - Campagne Ecrans : Après 12 ans [En ligne]. Belgique (BE) : Fédération Wallonie-Bruxelles ; [consulté le 27 Sept 2020]. Disponible : <https://www.yapaka.be/page/campagne-ecrans-apres-12-ans>
- (30) Dieu Osika S. Les écrans : Mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille. France (FR) : Hatier Grand Public ; 2018. 64 p.
- (31) Duflo S. sabineduflo : 4 pas pour mieux avancer [En ligne]. France (FR) ; Jan 2017 [consulté le 27 Sept 2020]. Disponible : <http://www.sabineduflo.fr/vous-et-les-ecrans-conseils-pratiques/>
- (32) Prospective Jeunesse, Administration communale d'Anderlecht. L'Echiquier : Un outil d'animation pour parler des dépendances et du bien-être. Document présenté lors : conférence « Monde virtuel des adolescents ». 24 Mars 2021. Visioconférence : CPF Infor Famille Brabant Wallon.
- (33) Nguyen P, Le L, Nguyen D, Gao L, Dunstan D, Moodie M. The effectiveness of sedentary behaviour interventions on sitting time and screen time in children and adults: An umbrella review of systematic reviews. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity [En ligne]. 2020 [consulté le 8 Nov 2020] ; 17 : 117. Disponible : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7504841/pdf/12966_2020_Article_1009.pdf DOI : <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-020-01009-3>
- (34) Altenburg TM, Kist-van Holthe, J, Chinapaw M. Effectiveness of intervention strategies exclusively targeting reductions in children's sedentary time: A systematic review of the literature. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity [En ligne]. 2016 [consulté le 8 Nov 2020] ; 13 : 65. Disponible : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4899905/pdf/12966_2016_Article_387.pdf DOI : [10.1186/s12966-016-0387-5](https://doi.org/10.1186/s12966-016-0387-5)
- (35) Wahi G, Parkin P, Beyene J, Uleryk E, Birken C. Effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Screen Time in Children. Arch Pediatr Adolesc Med [En ligne]. 4 Juil 2011 [consulté le 18 Oct 2020] ; 165(11) : 979-986. Disponible : <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/1107640> DOI : [10.1001/archpediatrics.2011.122](https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.122)
- (36) Marsh S, Foley D, Wilks DC, Maddison R. Family-based interventions for reducing sedentary time in youth : a systematic review of randomized controlled trials. Obesity reviews [En ligne]. Fév 2014 [consulté le 18 Oct 2020] ; 15 : 117-133. DOI : [10.1111/obr.12105](https://doi.org/10.1111/obr.12105)
- (37) Maniccia D, Davison K, Marshall S, Manganello J, Dennison B. A Meta-analysis of Interventions That Target Children's Screen Time for Reduction. Pediatrics [En ligne]. 1 Juil 2011 [consulté le 24 Oct 2020] ; 128 : e193-210. Disponible : <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/128/1/e193.full.pdf> DOI : [10.1542/peds.2010-2353](https://doi.org/10.1542/peds.2010-2353)
- (38) Wu L, Sun S, He Y, Jiang B. The effect of interventions targeting screen time reduction : a systematic review and meta-analysis. Medicine [En ligne]. 2016 [consulté le 18 Oct 2020] ; 95 : 27(e4029). Disponible : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5058814/pdf/medi-95-e4029.pdf> DOI : <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000004029>
- (39) Ramsey Buchanan L, Rooks-Peck C, Finnie R, Wethington H, Jacob V, Fulton J, et al. Reducing Recreational Sedentary Screen Time. : A Community Guide Systematic Review. Am J Prev Med [En ligne]. 2016 [consulté le 18 Oct 2020] ; 50(3) : 402-415. DOI : <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2015.09.030>

- (40) Biddle SJ, Petrolini I, Pearson N. Interventions designed to reduce sedentary behaviours in young people : a review of reviews. *Br J Sports Med* [En ligne]. 2014 [consulté le 18 Oct 2020] ; 48 : 182-186. DOI : 10.1136/bjsports-2013-093078
- (41) Grieken A, Ezendam N, Paulis W, Wouden J, Raat H. Primary prevention of overweight in children and adolescents: a meta-analysis of the effectiveness of interventions aiming to decrease sedentary behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* [En ligne]. 2012 [consulté le 18 Oct 2020] ; 9 : 61. Disponible : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3462110/pdf/1479-5868-9-61.pdf> DOI : 10.1186/1479-5868-9-61
- (42) Biddle SJ, O'Connell S, Braithwaite R. Sedentary Behaviour Interventions in Young People : a meta-analyse. *British Journal of Sports Medicine* [En ligne]. 2011 [consulté le 18 Oct 2020] ; 45 : 937-942. Disponible : https://core.ac.uk/reader/33477729?utm_source=linkout DOI : 10.1136/bjsports-2011-090205
- (43) Minotte P, Zarbo A. Adolescence, RSN et éducation aux médias. Document présenté lors : conférence « Les réseaux sociaux, les usages adolescents et l'éducation aux médias ». 1 Avr 2021. Visioconférence : CréSaM - Nadja.
- (44) Dunau C. Usages du numérique : La question du temps d'écran, c'est le degré zéro de l'analyse. *Le Monde* [En ligne]. 9 Fév 2021 [consulté le 24 Mar 2021] ; Pixels : [environ 6 écrans]. Disponible : https://www.lemonde.fr/pixels/article/2021/02/09/usages-du-numerique-la-question-du-temps-d-ecran-c-est-le-degre-zero-de-l-analyse_6069337_4408996.html
- (45) Promotion Santé Suisse. Argumentaire Promotion de la santé et prévention : Comment rendre notre environnement favorable à la santé ? Comportements en ligne. PSS [En ligne]. 2021 [consulté le 29 Mar 2021] ; Bases : [environ 5 écrans]. Disponible : <https://promotionsante.ch/bases/argumentaire-promotion-de-la-sante-et-prevention.html>
- (46) Mays N, Pope C. Qualitative research in health care. Assessing quality in qualitative research. *BMJ* [En ligne]. Jan 2000 [consulté le 3 Avr 2021] ; 320 : 50-52. Disponible : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1117321/pdf/50.pdf> DOI : 10.1136/bmj.320.7226.50

VIII. Annexes

VIII.1. Annexe 1

Regard sur la santé des jeunes

(Ce graphique est la figure 4 extraite des données actualisées du rapport « Activité physique – Sédentarité chez les jeunes en Hainaut » de l'OSH (7), obtenues par échange de mails le 14/02/2020 via Madame Anne-Marie Vansnick, département des ressources de l'OSH. Figure reproduite avec permission pour utilisation dans mon travail de fin d'études.)

Evolution du temps consacré aux écrans :

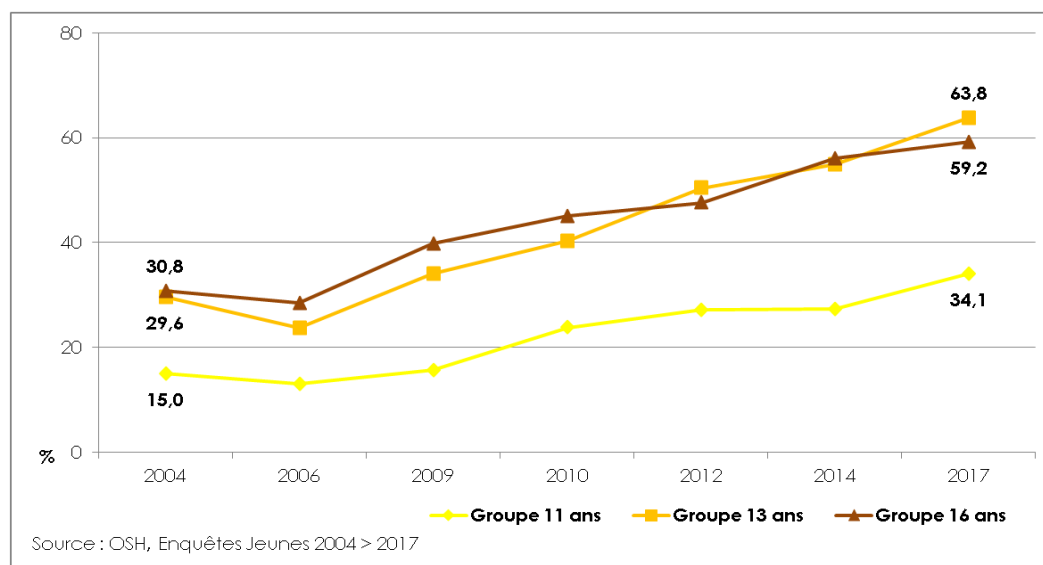


Figure 7 : Evolution de la proportion de jeunes qui consacrent au moins 4 heures par jour à l'ordinateur ou la console de jeux les jours d'école, selon le groupe d'âge.

VIII.2. Annexe 2

Score d'utilisation problématique des écrans – CoSE (12)

Disponible sur : <http://www.surexpositionecrans.org/wp-content/uploads/2020/05/score-probl%C3%A9matique-des-%C3%A9crans.pdf>

Comptez 1 point si vous répondez oui à une des questions suivantes :

C'est difficile pour mon enfant d'arrêter d'utiliser les écrans.	0 ou 1
Les écrans sont les seules choses qui semblent motiver mon enfant.	0 ou 1
Les écrans occupent la plupart des pensées de mon enfant.	0 ou 1
L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales.	0 ou 1
L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille.	0 ou 1

Mon enfant se sent frustré quand il ne peut pas utiliser un écran.	0 ou 1
Le temps que mon enfant veut passer devant un écran continue d'augmenter.	0 ou 1
Mon enfant se cache pour utiliser un écran.	0 ou 1
Quand mon enfant a passé une mauvaise journée l'écran est la seule chose qui l'aide à se sentir mieux.	0 ou 1

☞ Si le score total est égal ou supérieur à 4 : parlez-en à votre médecin. ☞ Si le score total est égal ou supérieur à 2 : refaites le score dans deux mois. ☞ Si le score total est inférieur à 2 : refaites le score dans six mois.

Charte familiale du CoSE – Les plus de cinq ans (12)

Disponible sur : <http://www.surexpositionecrans.org/une-charte-familiale-inspiree-du-family-media-use-plan/>

- Des zones sans écran :

Décider quelles sont les pièces de la maison qui doivent rester libres d'écran est la base de cette charte ; n'hésitez pas à ajouter d'autres pièces particulières à votre famille. Et essayez de respecter vous-même ces limites : votre exemple compte pour tout le monde.

- La cuisine ou la table à manger
- La chambre à coucher

- Des temps sans écran :

Choisir quels moments doivent être libres d'écran doit faire partie de la routine quotidienne. Le coucher et le repas sont des moments non négociables, mais d'autres « pauses » technologiques pendant la journée sont aussi nécessaires surtout avec les plus jeunes.

- Une heure avant le coucher
- Les temps du repas
- Avant l'école
- Les temps en famille
- Pendant les devoirs scolaires
- Pendant les cours
- En traversant la rue
- Les trajets en voiture sauf pour les longs trajets
- Autre

- Des appareils mis en sommeil en commun :

Toutes les familles sont différentes mais faire en sorte de mettre à charger tous les appareils pour la nuit en même temps dans un même endroit (dans une boîte par exemple dans le salon) facilite bien les choses.

Les appareils numériques sont mis à charger :

- Dans le salon
- Dans la cuisine

- Choisir et varier les contenus médias

Prendre le temps de choisir le contenu à voir est un élément essentiel : beaucoup d'émissions ou d'applications se disent éducatives mais rien ne vaut votre propre

contrôle : ce programme (ou cette application) est-il bien adapté à l'âge de mon enfant ? Hélas il n'existe pas de site non commercial animé par des éducateurs comme « Common sense media » aux USA ; Pour les vidéos n'oubliez pas les recommandations d'âge proposées par le CSA et pour les applications un site comme « La souris grise » peut vous aider. Regarder ce qu'il regarde, jouer à ce qu'il joue c'est déjà un bon début.

Utilisez les médias qui permettent des activités partagées, créatives. Diversifiez le type de média utilisé comme pour l'alimentation « varié et diversifié ».

Quand j'utilise un écran pour m'amuser je préfère :

- Regarder ensemble (avec un parent ou un adulte)
- Jouer ensemble (avec un parent ou un adulte)
- Regarder des contenus éducatifs choisis
- Utiliser un média qui me permet de jouer à plusieurs ou discuter à plusieurs
- Utiliser des applications éducatives ou créatives
- Ne pas jouer à des jeux vidéo à la maison ou chez les autres qui ne sont pas autorisés par les règles familiales
- Ne pas télécharger des jeux ou des vidéos sans l'accord d'un adulte
- Ne pas surfer sur des sites internet ou visionner des vidéos sans l'accord d'un adulte (pornographie ou violence)

- Equilibrer les temps connectés et déconnectés

Les appareils numériques font partie intégrante de notre vie. Les bénéfices de ces objets s'ils sont utilisés modérément et de façon appropriée sont évidents. Mais partager des vrais temps avec sa famille, ses amis, est encore plus important.

En diminuant le temps d'écran j'aurais plus de temps pour :

- Lire
- Faire un passe-temps sans écran
- Passer du temps avec mes amis
- Jouer dehors
- Rester avec ma famille
- Rejoindre un groupe de musique ou de sport

- Sommeil et activité physique

Tous les enfants ont besoin de beaucoup de sommeil et d'exercice chaque jour.

Je suis sûr de dormir et de faire assez d'exercice

- En éteignant tous les écrans une heure avant le coucher
- En dormant (entre 9 et 12 heures avant 12 ans)
- En faisant une heure d'activité physique par jour

- Pour une citoyenneté digitale

Il faut apprendre très tôt aux enfants combien il est important de garder des règles de bon comportement même quand on est sur l'internet ; Faire attention à son langage, ne pas dénigrer ou insulter les autres tout cela doit être répété. A l'inverse il faut rappeler que tout enfant a droit à la protection des adultes et surtout de ses parents et donc que l'on n'a pas le droit de le maltraiter ou de le harceler sur internet.

- Je n'insulte personne ni harcèle personne en ligne
- Je respecte la vie privée des autres personnes en ligne
- Je prends la défense des amis qui sont harcelés ou maltraités sur internet
- Je parle à mes parents ou à une personne de confiance si je me sens mal à l'aise des messages ou des photos ou des vidéos que j'ai vues sur internet ou sur les réseaux sociaux

- **En sécurité avant tout**

Protéger votre enfant dans le monde digital comme vous le protégez dans tout système ouvert et peu contrôlé...

- Vérifier les paramètres de confidentialité des sites que fréquente (plutôt que vous fréquentez avec...) votre enfant
- Je ne partage pas des informations personnelles en ligne
- Je ne partage pas de photos personnelles en ligne
- Je ne téléphone pas ni utilise mon téléphone quand je traverse la rue

- **Les signatures**

Papa

Maman

Les enfants

VIII.3. Annexe 3

Stratégie de recherche dans les bases de données

Bases de données :	Mots-clefs utilisés :
Pubmed	((technology[Title/Abstract]) OR (computer games[Title/Abstract]) OR (computer game[Title/Abstract]) OR (screen time[MeSH Terms]) OR (screen time[Title/Abstract]) OR (television[MeSH Terms]) OR (computers[MeSH Terms]) OR (internet[MeSH Terms]) OR (leisure activities[MeSH Terms]) OR (sedentary behavior[MeSH Terms]) OR (communications media[MeSH Terms]) OR (smartphone[MeSH Terms]) OR (digital media[Title/Abstract]) OR (screen[Title/Abstract]) OR (screens[Title/Abstract]) OR (sedentary lifestyle[Title/Abstract]) OR (video game[Title/Abstract]) OR (social networking[MeSH Terms])) AND ((adolescent[MeSH Terms]) OR (adolescents[Title/Abstract]) OR (teenager[Title/Abstract]) OR (teenagers[Title/Abstract]) OR (teen[Title/Abstract]) OR (teens[Title/Abstract]) OR (youth[Title/Abstract]) OR (youths[Title/Abstract])) AND ((primary prevention[MeSH Terms]) OR (Preventive Health Services[MeSH Terms]) OR (Preventive Medicine[MeSH Terms]) OR (primordial prevention[Title/Abstract]) OR (prevention, Primordial[Title/Abstract]) OR (Prevention, Primary[Title/Abstract]) OR (preventive care[Title/Abstract]) OR (health promotion[MeSH Terms])) Filters applied: Guideline, Meta-Analysis, Practice Guideline, Review, Systematic Review, in the last 10 years, English, French n = 523
Embase	((('prevention'/exp OR 'primary prevention'/exp OR 'health promotion'/exp) AND ('juvenile'/exp OR 'adolescence'/exp OR 'adolescent'/exp) AND ('screen time'/exp OR 'computer'/exp OR 'smartphone'/exp OR 'television'/exp OR 'internet'/exp OR 'television viewing'/exp OR 'video game'/exp OR 'sedentary lifestyle'/exp OR 'social media'/exp OR 'social network'/exp)) AND (2010:py OR 2011:py OR 2012:py OR 2013:py OR 2014:py OR 2015:py OR 2016:py OR 2017:py OR 2018:py OR 2019:py OR 2020:py)) AND ('evidence based practice'/de OR 'meta analysis'/de OR 'practice guideline'/de OR 'systematic review'/de OR 'systematic review topic'/de) n = 219

PsycInfo	<pre>((MAINSUBJECT.EXACT("Health Care Services") OR MAINSUBJECT.EXACT("Health Promotion") OR MAINSUBJECT.EXACT("Intervention") OR MAINSUBJECT.EXACT("Prevention")) OR (MAINSUBJECT.EXACT("Preventive Health Services") OR MAINSUBJECT.EXACT("Health Awareness"))) AND (MAINSUBJECT.EXACT("Screen Time") OR ab(video game) OR ab(smartphone) OR ab(internet) OR MAINSUBJECT.EXACT("Television") OR MAINSUBJECT.EXACT("Tablet Computers") OR ab(computers use)) AND (ab(Adolescents) OR ab(teenager) OR ab(youth) OR ab(teens)) AND la.exact("English" OR "French") AND (la.exact(("ENG" OR "FRE" NOT ("GER" OR "CHI" OR "DUT" OR "SPA")) AND me.exact("Systematic Review" OR "Meta Analysis") AND yr(2010-2029)) n = 43</pre>
------------------------	---

Résultats de la revue de la littérature avec les concepts : adolescents, écrans et prévention

785 publications ont été identifiées par recherche dans les bases de données suivantes : Pubmed, Embase et PsycInfo, et 3 ont été obtenues en remontant les filières bibliographiques de certains articles. 61 références ont été sélectionnées sur base du titre (après élimination des doublons) ; 48 ont été exclues (résumé non pertinent ou articles non disponibles en texte intégral). Au final, 10 références ont été incluses dans la revue.

Critères d'inclusion

- Articles traitant d'interventions visant à réduire le temps d'écran chez les adolescents,
- Articles en texte intégral accessibles gratuitement ou via Libellule, le portail documentaire de l'UCL (login étudiant),
- *Systematic review, meta-analysis* ou *review of reviews*,
- Textes en français et en anglais uniquement,
- Textes publiés entre 2010 et 2020.

Critères d'exclusion

- Articles n'évoquant pas les écrans,
- Articles visant uniquement les enfants préscolaires ou les adultes,
- Articles traitant d'interventions de santé basées sur les écrans (applications sur smartphones, messages, sites internet...),
- Articles traitant uniquement d'interventions se déroulant à l'école ou dans la cour de récréation (*school-based interventions*),
- Articles étudiant uniquement l'effet d'interventions sur le poids (BMI).

VIII.4. Annexe 4

Les guides d'entretien

Premier guide d'entretien

Introduction :

Tout d'abord un grand merci d'avoir accepté de participer à cette expérimentation dans le cadre de mon TFE (*formulaire de consentement envoyés aux participants avant l'entretien, par courrier papier ou par e-mail (cfr annexe 9)*).

L'objectif de mon travail consiste à analyser quel impact une action de prévention sur les écrans, en cabinet de médecine générale, peut avoir sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie (bien-être) des adolescents.

Lors de ce premier entretien, qui durera environ 50 minutes, je vous soumettrai tout d'abord un questionnaire (je noterai moi-même vos réponses aux questions) (*cfr annexe 7*). Ce questionnaire vous sera soumis une seconde fois dans un mois, pour comparaison.

Ensuite, je vous exposerai les effets délétères des écrans sur la santé et les recommandations actuelles en la matière, à l'aide du support d'une brochure que vous pourrez garder par la suite (*cfr annexe 8*).

Je vous rappelle que cet entretien sera anonymisé comme expliqué dans le formulaire de consentement. Si vous êtes d'accord, je vais enregistrer l'entretien afin de le retranscrire anonymement, et les enregistrements seront détruits à la fin de l'étude, ainsi que les moyens de ré-identification.

Les grandes lignes de l'entretien :

D'après la méthode APAN du GREA (cfr annexe 10) (15) :

- ✓ ***Avant (T0) : investiguer le cadre familial, aider les parents à renforcer ce cadre***

Questions à poser au parent participant

- Que pensez-vous des écrans en général ?
- Comment cela se passe-t-il avec les écrans à la maison ?
- Que savez-vous des activités numériques de votre adolescent ?
- Que savez-vous des réseaux sociaux ?
- Que pensez-vous du fait d'établir des règles concernant les écrans à la maison ?
- Y a-t-il des règles en matière d'écrans à la maison ?
 - Quelles sont-elles ?
 - Si pas, pourquoi ?

- Lors du confinement lié à la pandémie de covid-19, avez-vous remarqué des changements liés aux écrans ?
 - o De quel ordre ?
 - o Pensez-vous que le temps d'écran de votre enfant ait changé pendant le confinement ? Comment ?

✓ ***Pendant (T1) : temps de parole du jeune pour exposer sa vision des choses, se questionner***

Questions à poser à l'adolescent

- Aborder les besoins physiologiques :
 - o Comment est ton sommeil ? Comment t'occupes-tu le soir avant de dormir ?
 - o Comment est ton appétit ?
 - o ...
- Aborder les ressources du jeune :
 - o Quels loisirs as-tu ?
 - o Quels sont tes moyens pour trouver de la satisfaction, t'amuser ?
 - o Comment ça se passe à l'école ?
- Aborder la culture numérique :
 - o Quelle est la place des écrans dans ta famille ?
- Aborder le cadre familial :
 - o Les écrans sont-ils source de discussions dans la famille ?
 - Si oui, à quel propos ? Exemple ?
- Que représentent les écrans pour toi ?
 - o Quelles sont tes activités numériques ?
 - o Que penses-tu des réseaux sociaux ?
 - o Est-ce compliqué de se passer d'écrans ?
- Comment réagis-tu si on te dit que tu passes trop de temps devant les écrans ?

✓ ***Après (T2) : le professionnel dresse un constat objectif de la situation, les conséquences des écrans sur la vie familiale***

Discussion autour des réponses aux questions – exposition de la brochure et de la fiche-outil (cfr annexe 8)

✓ ***Narration (T3) : exercice de synthèse, espace de dialogue entre le jeune et les parents***

- Suite à notre entretien, voyez-vous des modifications d'habitude concernant les écrans que vous souhaiteriez appliquer à la maison ?
 - o Quelles solutions sont envisageables pour vous ?
 - o Quelles seraient les règles tenables en famille ?

Deuxième guide d'entretien

Bonjour, merci d'avoir participé à cette expérimentation durant le mois passé. Nous allons commencer par remplir une seconde fois le questionnaire qui vous avait été soumis il y a un mois (*cfr annexe 7*).

Je vous rappelle que cet entretien sera anonymisé comme expliqué dans le formulaire de consentement. Si vous êtes d'accord, je vais enregistrer l'entretien afin de le retranscrire anonymement, et les enregistrements seront détruits à la fin de l'étude, ainsi que les moyens de ré-identification.

Les grandes lignes de l'entretien :

Apports de l'intervention

- Depuis notre dernier entretien, avez-vous discuté de la place des écrans à la maison ou relu ma brochure ensemble ?
 - o Si oui, cela a-t-il été difficile d'en parler ?
 - o Avez-vous réussi à instaurer ou à renforcer un cadre autour des écrans à la maison ? ou n'en avez-vous pas vu le besoin ou l'utilité ? Et pourquoi ?
 - Quels ont été les freins éventuels ?
 - Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour l'adolescent ?
 - Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour les parents ?
- Que pensez-vous du fait d'établir en famille un temps d'écran à respecter en semaine et le week-end ?
 - o Quelles méthodes sont pour vous les plus efficaces pour limiter le temps d'écran à la maison ? (*outil éventuel, application, contrôle parental, charte familiale...*)
- Pensez-vous pouvoir continuer dans le futur à discuter en famille des écrans et des activités numériques de votre adolescent ?
- À l'adolescent : Comment expliques-tu ton score sur l'échelle du bien-être ?

Discussion autour des réponses/questionnaire

Evaluation des informations transmises

- Vous sentez-vous bien informés face au danger que peut représenter une surexposition aux écrans chez les adolescents, en général ?
- Qu'avez-vous pensé de la brochure d'information (forme et contenu) ?
 - o Vous a-t-elle été utile ou pas ?
 - o Et pourquoi ? Comment l'améliorer ?
- Pensez-vous que ce soit le rôle du médecin traitant de vous informer des risques potentiels liés aux écrans ?
 - o Avez-vous apprécié que je le fasse ?

- Comment est-ce que le médecin généraliste pourrait aborder ce sujet de la surexposition aux écrans en consultation ?
- Selon vous, quelles sont les méthodes de prévention/action les plus efficaces, face aux risques liés aux écrans ? (*avis parent/avis adolescent*)
- Avez-vous d'autres remarques concernant l'étude ?

Un grand merci pour votre précieuse participation.

VIII.5. Annexe 5

Afin de ne pas surcharger le présent travail, la transcription des entretiens est jointe séparément et disponible dans le document intitulé « TFE MG-Ecrans et Adolescents-Caroline-Michot-Annexes 5 et 9 » (144 pages).

VIII.6. Annexe 6

Avis favorable du Comité d'Éthique hospitalo-facultaire Saint-Luc – UCLouvain

 Université Catholique de Louvain Faculté de médecine	 Cliniques universitaires SAINT-LUC UCL BRUXELLES	Comité d'Éthique Hospitalo-Facultaire Bruxelles, ce 4 décembre 2020 <i>A l'investigateur responsable:</i> Mme Aurore GIRARD CAMG Avenue Hippocrate 57/B1.57.02 1200 Woluwe-Saint-Lambert <i>Cc : A l'étudiant :</i> caroline.michot@student.uclouvain.be AVIS FAVORABLE DEFINITIF
---	---	--

Concerne : 2020/20OCT/520

N° Protocole : MASTER

Acronyme : n/a

Intitulé : Une intervention de prévention (concernant les écrans) du médecin généraliste auprès des parents et de leurs adolescents, peut-elle avoir un impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie (bien-être) des adolescents ?

Cher Collègue,

Le Comité d'Éthique Hospitalo-Facultaire Saint-Luc - UCL a pris connaissance de l'étude susmentionnée. Nous avons examiné l'ensemble des documents concernant cette étude, y compris les documents modifiés suite aux remarques :

- Document 1 reçu le 20/10/2020
- Protocole, reçu le 20/10/2020
- Résumé, reçu le 20/10/2020
- Guides d'entretien 1 et 2 reçus le 22/10/2020
- Questionnaire avant-après reçu le 22/10/2020
- Document d'information et de consentement parents, version du 04/12/2020
- Document d'information et d'assentiment 12-15 ans, version du 04/12/2020
- Document d'information et d'assentiment 16-17 ans, version du 04/12/2020
- Documents de réponse aux remarques du CEHF dd. 13/11/2020 et dd. 04/12/2020
- Certificat d'Assurance Ethias dd. 15 octobre 2020
- CV daté et signé du PI et CO-PI
- Questionnaire 1 GDPR reçu le 22/10/2020

En tant que comité d'éthique principal désigné par le promoteur (unique en Belgique), selon les directives de la loi du 07 mai 2004, nous donnons un avis favorable définitif à ce projet.

Nous rappelons à l'investigateur qu'il est personnellement responsable de cette étude et au promoteur qu'il est responsable de la conformité linguistique des formulaires d'information et de consentement.

Aucun participant ne peut être admis dans une expérimentation ou un essai clinique avant que le comité d'éthique (IRB/IEC) n'ait donné un avis écrit favorable au projet.

Aucune modification ni changement au protocole ne peut être mis en route sans l'approbation préalable écrite du comité d'éthique à l'amendement approprié excepté les situations prévues dans les bonnes pratiques cliniques (BPC/GCP).

Le comité d'éthique principal déclare qu'il procède selon les directives ICH/GCP, les lois et règlements applicables, et ses propres procédures écrites.

Promenade de l'Alma 51 bte B1.43.03 - 1200 Bruxelles

Tél. : 02/764.55.14 - Fax : 02/764.55.13

E-mail : commission.ethique-saint-luc@uclouvain.be

Page 1 sur 2

Comité d'Éthique Hospitalo-Facultaire

Le comité d'éthique principal déclare qu'aucun de ses membres ayant une affiliation avec l'étude ou le sponsor n'a voté pour cette étude.

Une liste des membres actuels est jointe en annexe.

Le comité d'éthique principal sera continuellement informé de tous les SUSAR et déviations liés à ce protocole et qui se sont produits en Belgique.

Le comité d'éthique sera également informé du statut de l'étude sur base continue (comme requis par les directives ICG-GCP 4.10.1).

Nous vous prions d'agréer, cher Collègue, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

I. de Hemptinne

I. de HEMPTINNE
Membre du CE

Prof. J.-M. WALOTEAUX
Président



Promenade de l'Alma 51 bte B1.43.03 - 1200 Bruxelles

Tél. : 02/764.55.14 - Fax : 02/764.55.13

E-mail : commission.ethique-saint-luc@uclouvain.be

Page 2 sur 2

VIII.7. Annexe 7

Questionnaire « Ecrans et adolescents » soumis durant l'étude

- **Questions pour le parent participant de l'adolescent :**

1. Age de l'adolescent : _____ ans
2. Sexe de l'adolescent : F - M
3. A combien estimez-vous le temps passé par votre adolescent derrière les écrans (tous confondus) ? $\leq 2h$ - $> 2h$
4. Laissez-vous en général votre télévision allumée en permanence ou presque ? oui – non
5. Un ou des écrans sont-ils allumés durant les repas (TV, smartphone,...) ? jamais – rarement – parfois – fréquemment – très souvent
6. Votre enfant possède-t-il son propre smartphone ? oui – non
 - 6.1. Si oui : ce smartphone est-il présent la nuit dans la chambre de votre enfant ? oui - non
7. Une télévision est-elle présente dans la chambre de votre enfant ? oui – non
8. Un PC est-il présent dans la chambre de votre enfant ? oui – non
9. Votre enfant regarde-t-il des séries/films sur son PC/sa télévision dans sa chambre avant de dormir ? jamais – rarement – parfois – fréquemment – très souvent
 - 9.1. Si oui : s'endort-il devant son PC/sa télévision ? jamais – rarement – parfois – fréquemment – très souvent
10. A quelle heure votre enfant va-t-il dormir ? **Avant 22h - Après 22h**
11. Combien d'heures dure le sommeil de votre enfant ? **$< 9h$ - $\geq 9h$**
12. Regardez-vous la télévision en famille le soir ? jamais – rarement – parfois – fréquemment – très souvent
13. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales ? jamais – rarement – parfois – fréquemment – très souvent
14. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur ses autres activités de loisir ? jamais – rarement – parfois – fréquemment – très souvent
15. L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille ? jamais – rarement – parfois – fréquemment – très souvent
16. Discutez-vous de ses activités numériques avec votre enfant ? jamais – rarement – parfois – fréquemment – très souvent

- **Questions pour l'adolescent participant :**

Au cours des 4 dernières semaines...

1. Je me suis senti(e) bien, heureux(se) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – presque toujours
2. Je me suis senti(e) bien dans ma peau, content(e) de moi : jamais – presque jamais – parfois – souvent – presque toujours
3. Je me suis senti(e) confiant(e) par rapport à ma santé : jamais – presque jamais – parfois – souvent – presque toujours
4. Ma famille, mes amis m'ont soutenu(e) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – presque toujours

5. J'ai eu le sentiment que de bonnes choses allaient m'arriver : jamais – presque jamais – parfois – souvent – presque toujours
6. J'ai eu le sentiment que pour ma santé, tout irait bien : jamais – presque jamais – parfois – souvent – presque toujours

Et une question générale pour finir :

1. Au cours des 4 dernières semaines, comment a été ta santé ? mauvaise – pas trop mauvaise – bonne – très bonne – excellente

Questionnaire adapté d'après :

- le questionnaire du Collectif Surexposition Ecrans (CoSE) pour les professionnels : « Questionnaire à proposer aux parents par les professionnels recevant des enfants de moins de 6 ans » (disponible sur : <http://www.surexpositionecrans.org/un-questionnaire-ecrans-pour-les-professionnels/>, demande pour utilisation faite au CoSE) ;

- et l'échelle PedsQL : « General Well Being Scale Standard Version » (demande pour utilisation faite sur : http://www.pedsql.org/about_pedsql.html).

Questionnaire à proposer aux parents par les professionnels recevant des enfants de moins de 6 ans – CoSE

Questionnaire développé par le Docteur Marie-Claude Bossière

Source : CoSE. Collectif Surexposition Ecrans : Un questionnaire Ecrans pour les professionnels [En ligne]. France (FR) : CoSE ; 3 oct 2018 [consulté le 21 Août 2020]. Disponible <http://www.surexpositionecrans.org/un-questionnaire-ecrans-pour-les-professionnels/>

1. Age de votre enfant : _____ ans
Sexe de votre enfant : fille ☐ garçon ☐
2. Quels types d'écrans y a-t-il à la maison, et combien ?
✓ Télévision : oui ☐ non ☐ Combien ? ☐
✓ Tablette : oui ☐ non ☐ Combien ? ☐
✓ Ordinateur : oui ☐ non ☐ Combien ? ☐
✓ Téléphone : oui ☐ non ☐ Combien ? ☐
✓ Autre(s) écran(s), le(s)quel(s) ?
3. Laissez-vous en général votre télé allumée en permanence (ou presque) ? oui ☐ non ☐
4. Un ou des écrans sont-ils allumés pendant les repas ? oui ☐ non ☐
5. Votre enfant utilise-t-il des écrans pendant que vous êtes occupés à autre chose ? oui ☐ non ☐
6. Votre enfant va-t-il sur votre Smartphone ? oui ☐ non ☐
Confiez-vous votre téléphone à votre enfant :
✓ Pour le calmer quand il pleure ? oui ☐ non ☐
✓ Pour l'occuper ? oui ☐ non ☐
✓ Pour l'aider à manger ? oui ☐ non ☐
✓ Pour s'endormir ? oui ☐ non ☐
✓ Pour son apprentissage ? oui ☐ non ☐
✓ Pour vous permettre de faire autre chose ? oui ☐ non ☐
✓ Pour parler avec la famille ? oui ☐ non ☐
7. Va-t-il seul sur You Tube ? oui ☐ non ☐
8. Votre enfant a-t-il sa propre tablette ? oui ☐ non ☐ son propre Smartphone ? oui ☐ non ☐
9. Est-ce que votre enfant regarde et écoute habituellement :
✓ Les dessins animés : Seul ☐ Avec vous ☐
✓ Les comptines : Seul ☐ Avec vous ☐
✓ Les programmes éducatifs : Seul ☐ Avec vous ☐
✓ Les vidéos : Seul ☐ Avec vous ☐
✓ Des programmes non destinés aux enfants : Seul ☐ Avec vous ☐
✓ Autres : _____ Seul ☐ Avec vous ☐

10. Est-ce que vous regardez régulièrement en famille la télévision ? oui ☐ non ☐
 Si oui, ces moments sont-ils l'occasion d'échanges avec votre enfant ? oui ☐ non ☐
11. Votre enfant passe-t-il du temps devant un écran avant de se coucher ? oui ☐ non ☐
 Si oui, combien de temps ?
 ✓ Moins de 30 mn ☐ 30 mn à 1 h ☐ De 1 à 2 h ☐ Plus de 2 h ☐
- Y a-t-il dans sa chambre :
 ✓ Un ordinateur: oui ☐ non ☐
 ✓ Une TV: oui ☐ non ☐
 ✓ Y apporte-t-il un ou des écrans mobiles ? oui ☐ non ☐
 ✓ S'endort-il devant ? oui ☐ non ☐
12. Y a-t-il des écrans allumés ou accessibles dans le milieu de garde de votre enfant ?
 ✓ Télévision : oui ☐ non ☐
 ✓ Tablette : oui ☐ non ☐
 ✓ Ordinateur : oui ☐ non ☐
 ✓ Autres: le(s)quel(s)?
 ✓ D'après vous, combien de temps votre enfant y a-t-il accès ?
 30 mn ☐ 1 h ☐ Plus d'1 h ☐ Ne sait pas ☐
13. Votre famille s'est-elle dotée de règles ou de directives relatives à l'utilisation des écrans ? oui ☐ non ☐
 Sont-elles faciles à faire respecter ? oui ☐ non ☐
 si non, pourquoi?
14. Nombre d'heures d'utilisation de la tablette par jour de votre enfant :
 Moins de 30 mn ☐ 30 mn ☐ 1 h ☐ 2 h ☐ 3 h ☐ 5 h et plus ☐
 Nombre d'heures d'utilisation du téléphone portable par jour par votre enfant :
 Moins de 30 mn ☐ 30 mn ☐ 1 h ☐ 2 h ☐ 3 h ☐ 5 h et plus ☐
 Nombre d'heures d'utilisation de l'ordinateur par jour par votre enfant :
 Moins de 30 mn ☐ 30 mn ☐ 1 h ☐ 2 h ☐ 3 h ☐ 5 h et plus ☐
 Temps passé devant d'autres écrans :
15. Pensez-vous que l'utilisation des écrans :
 ✓ Développe l'éveil et les apprentissages : oui ☐ non ☐
 ✓ Aide votre enfant à se calmer : oui ☐ non ☐
 ✓ Améliore son attention et sa concentration : oui ☐ non ☐
 ✓ Le prépare au monde de demain : oui ☐ non ☐
16. D'après vous, le temps passé par votre enfant devant les écrans :
 ✓ Est plutôt adapté : oui ☐ non ☐
 ✓ Est plutôt trop important : oui ☐ non ☐
 ✓ N'est pas assez important : oui ☐ non ☐
17. A la maison, les écrans sont plutôt source :
 ✓ D'échange : ☐
 ✓ De tranquillité : ☐
 ✓ De tensions : ☐
 ✓ De solitude : ☐
 ✓ Autre :
18. Age de début d'exposition aux écrans :
 Séjour à la maternité ☐ 6 mois ☐ 1 an ☐ 2 ans ☐ 3 ans ☐
19. Estimez, vous parent, votre temps moyen passé chaque jour devant les écrans :
 Moins de 30 mn ☐ 30 mn ☐ 1 h ☐ 2 h ☐ 3 h ☐ 5 h et plus ☐

VIII.8. Annexe 8

Brochure : écrans et adolescents

Sources

- © Collectif Surexposition Ecrans - CoSE : <http://www.surexpositionecrans.org>
- © Dieu Osika Sylvie : « Les écrans - mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille », 2018
- © Desmurget Michel : « TV lobotomie, la vérité scientifique sur les effets de la télévision », 2011
- © Haut Conseil de la santé publique en France : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>
- © Baromètre 2019 de la santé visuelle de l'AsnaV : <https://www.opinion-way.com/fr/sondage-d-opinion/sondages-publies/opinionway-pour-asnav-barometre-de-la-sante-visuelle-avril-2019/viewdocument/2147.html>
- © #GÉNÉRATION2020 - Les jeunes et les pratiques numériques : <https://www.generation2020.be/>

Brochure réalisée dans le cadre du travail de fin d'études du master de spécialisation en médecine générale

Dr Caroline Michot

Contact : 0479/96.31.85

Questionnaire CoSE

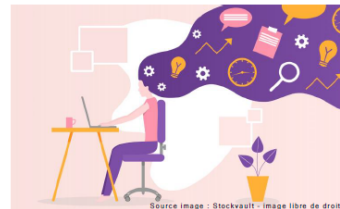
Comptez 1 point si vous répondez oui à une des questions suivantes :

C'est difficile pour mon enfant d'arrêter d'utiliser les écrans	0 ou 1
Les écrans sont les seules choses qui semblent motiver mon enfant.	0 ou 1
Les écrans occupent la plupart des pensées de mon enfant.	0 ou 1
L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales.	0 ou 1
L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille.	0 ou 1
Mon enfant se sent frustré quand il ne peut pas utiliser un écran.	0 ou 1
Le temps que mon enfant veut passer devant un écran continue d'augmenter.	0 ou 1
Mon enfant se cache pour utiliser un écran.	0 ou 1
Quand mon enfant a passé une mauvaise journée l'écran est la seule chose qui l'aide à se sentir mieux.	0 ou 1

☛ Si le score total est égal ou supérieur à 4, parlez-en à votre médecin.

☞ Si le score total est égal ou supérieur à 2, refaites le score dans deux mois.

☞ Si le score total est inférieur à 2, refaites le score dans six mois.



Ecrans et adolescents

TROP D'ECRANS

En 2019...

- Les jeunes entre 16 et 24 ans passent en moyenne par jour, 3h31 sur leur téléphone portable, 2h47 devant leur ordinateur et 1h58 devant la télévision.

En 2020...

- 38% des adolescents passent plus de 4 heures par jour sur leur smartphone en semaine, ce chiffre passe à 58% le week-end.
- 51% des adolescents pensent passer trop de temps sur leur smartphone.



CONSEQUENCES



- ☛ Diminution de la qualité et du temps de sommeil ;
- ☛ Troubles alimentaires ;
- ☛ Surpoids/Obésité ;
- ☛ Fatigue oculaire/Yeux secs ;
- ☛ Maux de tête ;
- ☛ Maux de dos ;
- ☛ Influence sur la consommation d'alcool, de tabac, et de drogues ;
- ☛ Echec scolaire ;
- ☛ Diminution de l'estime de soi ;
- ☛ Isolement social.

RECOMMANDATIONS

- ☞ Discuter en famille des conséquences des écrans sur la santé ;
- ☞ Etablir un temps d'écran à respecter ensemble durant la semaine et le week-end ;
- ☞ Pas d'écran à table ;
- ☞ Pas d'écran dans la chambre le soir ;
- ☞ Envisager un contrôle parental pour limiter le temps et l'accès à internet ;
- ☞ Discuter avec votre enfant du temps qu'il passe devant les écrans et de ses activités numériques.



Figure 8 : Brochure « Ecrans et adolescents » - Toutes les images utilisées dans cette brochure sont libres de droits (obtenues via le site Stockvault : <https://www.stockvault.net/>) - Une version revue et imprimable de la brochure est jointe séparément. - Instructions pour l'impression : imprimer en recto-verso avec reliure côté court à droite et en couleurs.

Fiche-outil : les écrans

CoSE	<i>Le site du Collectif Surexposition Ecrans qui propose une charte familiale et différents conseils concernant les écrans.</i>	https://www.surexpositionecrans.org
betternet.be	<i>C'est un catalogue belge de ressources et d'initiatives pour accompagner les enfants et les adolescents en ligne.</i>	https://betternet.be/
Alerte écrans	<i>C'est une association pour l'éducation à la réduction du temps d'écran.</i>	http://www.alertecran.org/
sabineduflo	<i>Les « 4 pas »</i>	http://www.sabineduflo.fr/vous-et-les-ecrans-conseils-pratiques/
Académie américaine de pédiatrie (AAP)	<i>Création d'un « Family Media Plan »</i>	https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#wizard
La Souris grise	<i>« Pour une utilisation active, créative et intelligente des écrans » La Souris Grise propose notamment des formations professionnelles, des outils de médiation, et des animations culturelles.</i>	http://souris-grise.fr/
Les Chevaliers du Web	<i>Ils aident les familles à prendre ou à reprendre le contrôle sur la technologie numérique, avec des défis sans écrans ou des conférences.</i>	https://chevaliersduweb.fr/

VIII.9. Annexe 9

Afin de ne pas surcharger le présent travail, les formulaires d'information et de consentement/assentiment sont joints séparément et disponibles dans le document intitulé « TFE MG-Ecrans et Adolescents-Caroline-Michot-Annexes 5 et 9 » (144 pages).

VIII.10. Annexe 10

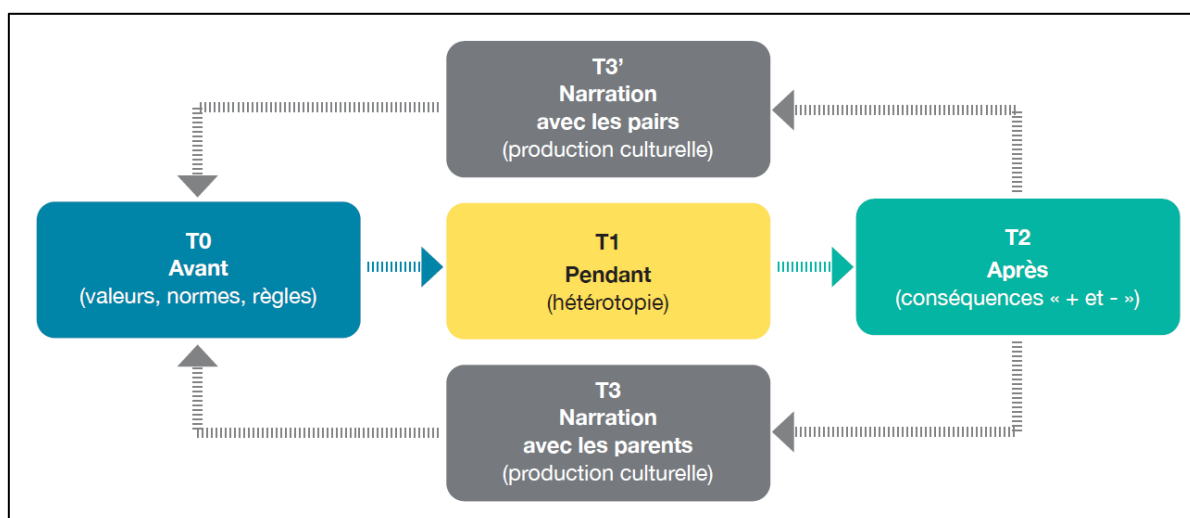


Figure 9 : L'outil de dialogue du GREA - Schéma itératif dit « APAN » (« Avant, Pendant, Après, Narration ») - Image reproduite avec l'autorisation du GREA (15)



Figure 10 : L'outil de dialogue du GREA - Boîte à outils en six dimensions - Image reproduite avec l'autorisation du GREA (15)

VIII.11. Annexe 11

L'outil « L'Echiquier » (32) - Exemple

<table border="1"> <tbody> <tr> <td>regarder des séries</td> <td>écouter de la musique</td> <td>thé</td> <td>jouer d'un instrument</td> </tr> <tr> <td>être dans la nature</td> <td>sport</td> <td>le chocolat</td> <td>le petit-déjeuner</td> </tr> <tr> <td>jouer à des jeux de société</td> <td>lire</td> <td>photographie</td> <td>mes amis</td> </tr> <tr> <td>jardiner</td> <td>se promener</td> <td>jouer avec mon chien</td> <td>prendre un bain</td> </tr> </tbody> </table> ↓ ↑ (1) Répondre aux quatre questions positives.	regarder des séries	écouter de la musique	thé	jouer d'un instrument	être dans la nature	sport	le chocolat	le petit-déjeuner	jouer à des jeux de société	lire	photographie	mes amis	jardiner	se promener	jouer avec mon chien	prendre un bain	<table border="1"> <tbody> <tr> <td colspan="3">regarder des séries</td> <td>jouer d'un instrument</td> </tr> <tr> <td colspan="3"></td> <td>le petit-déjeuner</td> </tr> <tr> <td colspan="3"></td> <td>mes amis</td> </tr> <tr> <td>jardiner</td> <td>se promener</td> <td>jouer avec mon chien</td> <td>prendre un bain</td> </tr> </tbody> </table> ↓ ↑ (2) Agrandir une des cases au hasard et s'interroger sur la nouvelle situation.	regarder des séries			jouer d'un instrument				le petit-déjeuner				mes amis	jardiner	se promener	jouer avec mon chien	prendre un bain
regarder des séries	écouter de la musique	thé	jouer d'un instrument																														
être dans la nature	sport	le chocolat	le petit-déjeuner																														
jouer à des jeux de société	lire	photographie	mes amis																														
jardiner	se promener	jouer avec mon chien	prendre un bain																														
regarder des séries			jouer d'un instrument																														
			le petit-déjeuner																														
			mes amis																														
jardiner	se promener	jouer avec mon chien	prendre un bain																														
<table border="1"> <tbody> <tr> <td colspan="3"></td> <td>jouer d'un instrument</td> </tr> <tr> <td colspan="3"></td> <td>le petit-déjeuner</td> </tr> <tr> <td colspan="3"></td> <td>mes amis</td> </tr> <tr> <td>jardiner</td> <td>se promener</td> <td>jouer avec mon chien</td> <td>prendre un bain</td> </tr> </tbody> </table> ↓ ↑ (3) Discuter autour de la disparition de la case agrandie et du vide qui en découle.				jouer d'un instrument				le petit-déjeuner				mes amis	jardiner	se promener	jouer avec mon chien	prendre un bain	<table border="1"> <tbody> <tr> <td colspan="3"></td> <td>jouer d'un instrument</td> </tr> <tr> <td colspan="3"></td> <td>le petit-déjeuner</td> </tr> <tr> <td colspan="3">la musique</td> <td>le sport</td> </tr> <tr> <td>jardiner</td> <td>se promener</td> <td>jouer avec mon chien</td> <td>prendre un bain</td> </tr> </tbody> </table> ↓ ↑ (4) Reconstruire des cases et discuter autour de la réintégration de la case disparue.				jouer d'un instrument				le petit-déjeuner	la musique			le sport	jardiner	se promener	jouer avec mon chien	prendre un bain
			jouer d'un instrument																														
			le petit-déjeuner																														
			mes amis																														
jardiner	se promener	jouer avec mon chien	prendre un bain																														
			jouer d'un instrument																														
			le petit-déjeuner																														
la musique			le sport																														
jardiner	se promener	jouer avec mon chien	prendre un bain																														

Figure 11 : Exemple d'utilisation de l'outil « L'Echiquier » (32)

L'outil existe en ligne, mais une simple feuille de papier peut amplement suffire (32).

VIII.12. Annexe 12

Tableaux de données – Présentation des résultats du questionnaire avant-après intervention

Question 1

Numéro	Age
1	12
2	14
3	16
4	17
5	13
6	15

Question 2

Numéro	Sexe
1	F
2	F
3	F
4	M
5	M
6	M

Question 3

Numéro	Avant	Après
1	1	1
2	1	1
3	1	0
4	1	1
5	1	1
6	1	1

1 = > 2h
0 = ≤ 2h

Question 4

Numéro	Avant	Après
1	1	1
2	0	0
3	1	0
4	0	0
5	0	0
6	1	0

1 = oui
0 = non

	Oui 2	Non 2
Oui 1	1	2
Non 1	0	3

p-value = 0,47950012218695 > 0,05

Question 5

Numéro	Avant	Après
1	4	4
2	5	5
3	4	3
4	3	2
5	3	3
6	4	2

Echelle de Likert de 1 (jamais) à 5 (très souvent)
p-value = 0,17356816655592 > 0,05

Question 6

Numéro	Avant	Après
1	1	1
2	1	1
3	1	1
4	1	1
5	1	1
6	1	1

1 = oui
0 = non

<

Question 9.1.

Numéro	Avant	Après
1	-	-
2	1	1
3	-	1
4	1	1
5	-	-
6	1	1

Echelle de Likert de 1 (jamais) à 5 (très souvent)

Question 11

Numéro	Avant	Après
1	0	0
2	1	1
3	1	1
4	1	1
5	0	0
6	1	1

1 = < 9h

0 = ≥ 9h

	≥ 9h (2)	< 9h (2)
≥ 9h (1)	2	0
< 9h (1)	0	4

Question 12

Numéro	Avant	Après
1	3	4
2	5	4
3	3	3
4	3	3
5	3	4
6	2	2

Echelle de Likert de 1 (jamais) à 5 (très souvent)

p-value = 0,77282999268445 > 0,05

Question 13

Numéro	Avant	Après
1	4	4
2	1	1
3	1	3
4	3	1
5	1	1
6	4	3

Echelle de Likert de 1 (jamais) à 5 (très souvent)

p-value = 1 > 0,05

Question 14

Numéro	Avant	Après
1	1	4
2	1	1
3	4	1
4	1	1
5	1	1
6	5	3

Echelle de Likert de 1 (jamais) à 5 (très souvent)

p-value = 1 > 0,05

Question 15

Numéro	Avant	Après
1	4	4
2	1	1
3	1	1
4	1	2
5	2	1
6	3	3

Echelle de Likert de 1 (jamais) à 5 (très souvent)

p-value = 1 > 0,05

Question 16

Numéro	Avant	Après
1	5	5
2	2	2
3	3	3
4	2	2
5	2	1
6	5	4

Echelle de Likert de 1 (jamais) à 5 (très souvent)

p-value = 0,34577858615116 > 0,05

General Well-Being Scale

Numéro	Avant	Après
1	95,83	87,5
2	79,17	83,33
3	75	66,67
4	91,67	95,83
5	79,17	75
6	79,17	95,83

p-value = 0,83302889371952 > 0,05

Moyenne avant = 83,33%

Moyenne après = 84,03%

General Health Scale

Numéro	Avant	Après
1	75	75
2	50	100
3	50	75
4	75	100
5	100	50
6	50	100

p-value = 0,40762594770278 > 0,05

Moyenne avant = 66,67%

Moyenne après = 83,33%

Une intervention de prévention (concernant les écrans) du médecin généraliste auprès des parents et de leurs adolescents peut-elle avoir un impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie des adolescents ?

Revue de la littérature et recherche-action auprès de parents et d'adolescents d'une patientèle du Brabant Wallon autour de l'abord de la question des écrans en consultation de médecine générale et le développement d'une intervention de prévention concernant les écrans

Annexe 5 : Transcription des douze entretiens

Annexe 9 : Formulaire d'information et de consentement/assentiment à l'étude

Michot Caroline

Travail de Fin d'Etudes en vue de l'obtention du Master de spécialisation en Médecine Générale

Promotrice : Docteur Girard Aurore

Année académique 2020-2021

Table des matières

I. Annexe 5.....	2
Transcription des douze entretiens	2
Entretien numéro 1 – 23/12/2020 – durée 42 min 42 s.....	2
Entretien numéro 2 – 23/12/2020 – durée 37 min 29 s.....	16
Entretien numéro 3 – 30/12/2020 – durée 44 min 19 s.....	30
Entretien numéro 4 – 30/12/2020 – durée 39 min 56 s.....	47
Entretien numéro 5 – 13/01/2021 – durée 34 min 42 s.....	59
Entretien numéro 6 – 20/01/2021 – durée 49 min 53 s.....	68
Entretien numéro 1 bis – 20/01/2021 – durée 19 min 24 s.....	83
Entretien numéro 2 bis – 21/01/2021 – durée 24 min 45 s.....	91
Entretien numéro 3 bis – 27/01/2021 – durée 19 min 58 s.....	101
Entretien numéro 4 bis – 27/01/2021 – durée 27 min 08 s.....	109
Entretien numéro 5 bis – 18/02/2021 – durée 21 min 02 s.....	117
Entretien numéro 6 bis – 24/02/2021 – durée 28 min 29 s.....	124
II. Annexe 9.....	134
Formulaire d’information et de consentement (version adultes).....	134
Formulaire d’information et d’assentiment (version adolescents 12-15 ans).....	139
Formulaire d’information et d’assentiment (version adolescents 16-17 ans).....	141

I. Annexe 5

Transcription des douze entretiens

Légende des couleurs : Caroline Michot, *parent*, *adolescent*

Entretien numéro 1 – 23/12/2020 – durée 42 min 42 s

Exposition de l'étude puis je commence à enregistrer :

D'abord le questionnaire, de petites questions.

1. Age de l'adolescent : 12 ans
2. Sexe de l'adolescent : F
3. A combien estimez-vous le temps passé par votre adolescent derrière les écrans (tous confondus) ? >2h
4. Laissez-vous en général votre télévision allumée en permanence ou presque ? *oui*
5. Un ou des écrans sont-ils allumés durant les repas (TV, smartphone,...) ? *La tv souvent. Souvent ? Le reste pas autorisé à table. Ok, donc télé souvent ? La télé souvent, les autres ne sont pas autorisés à table. Ok, donc je mets fréquemment ou parfois ? Fréquemment ça va pour vous ? Oui fréquemment.*
6. Votre enfant possède-t-il son propre smartphone ? *oui*
 - 6.1. Si oui : ce smartphone est-il présent la nuit dans la chambre de votre enfant ? non [à l'unisson], interdiction
7. Une télévision est-elle présente dans la chambre de votre enfant ? *non*
8. Un PC est-il présent dans la chambre de votre enfant ? *non*
9. Votre enfant regarde-t-il des séries/films sur son PC/sa télévision dans sa chambre avant de dormir ? *jamais parce que le smartphone doit rester en bas. Ok.*
10. A quelle heure votre enfant va-t-il dormir ? *Avant 22h Sauf exception quand c'est les vacances*
11. Combien d'heures dure le sommeil de votre enfant ? *>=9h de 9h à 6h, +/- 9h*
12. Regardez-vous la télévision en famille le soir ? *jusque 9h, on regarde entre 8 et 9h. Avant sinon on est occupé avec autre chose. Ok. Rarement ensemble soir. Disons qu'ils ont... on a deux tv, donc ils ont dans leur salle de jeux leur propre tv, où ils peuvent regarder des dessins-animés etc. et alors il y a l'autre tv. Et maintenant *prénom ado* commence à regarder autre chose que des dessins-animés. Donc c'est vrai que *prénom fils cadet* va être plus dans la véranda, et nous on regarde ... bah elle aime bien des émissions style top chef etc. Ca commence tard donc c'est jusque 9 h ou 9h30. Ok et donc je vais mettre rarement alors ou parfois ? Parfois*
13. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales ? *Oui, bah oui. Parce que bien souvent, on va leur demandait de faire qqch et ça va être « oui mais attends, je n'ai pas fini ma partie ». Fréquemment alors ? ou parfois ? Fréquemment, bah oui c'est tous les jours. Ok*
14. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les autres activités de loisir ? *jamais*
15. L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille ? *fréquemment*
16. Discutez-vous de ses activités numériques avec votre enfant ? *Oui parce qu'on a limité, on a mis Family Link, je ne sais pas si ça vous dit quelque chose ? *rire* Ça limite... déjà au niveau du temps, elle a 2h30 de temps d'écran. Je crois que c'est 3 le week-end. Je sais plus. Et on sait changer. Parfois si par exemple si elle a été au sport ou si elle a aidé pour quelque chose, on peut lui rajouter du temps. Ok. Voilà, donc nous a déjà fort cadré les écrans. Donc je vais mettre très souvent, vous en discutez souvent ? On sait voir tout ce qu'elle fait sur Instagram, si elle a été sur autre chose, et il y a plein de trucs qu'elle ne sait pas voir.*

Voilà donc c'est fini pour la partie plutôt pour les parents. Mais j'ai encore des petites questions pour *prénom ado* : c'est un test pour ton bien-être.

Au cours des 4 dernières semaines...

- Je me suis senti(e) bien, heureux(se) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- Je me suis senti(e) bien dans ma peau, content(e) de moi : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- Je me suis senti(e) confiant(e) par rapport à ma santé : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**. Euh... c'est difficile hein ça ? **maman : elle a un manque de confiance, mais pas par rapport à sa santé. Est-ce que tu penses que tu es en bonne santé ? oui. Maman : ce n'est pas le manque de confiance à l'école, c'est autre chose.**
- Ma famille, mes amis m'ont soutenu(e) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- J'ai eu le sentiment que de bonnes choses allaient m'arriver : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours
- J'ai eu le sentiment que pour ma santé, tout irait bien : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**

Et une question générale pour finir :

- Au cours des 4 dernières semaines, comment a été ta santé ? mauvaise – pas trop mauvaise – bonne – **très bonne** - excellente

Maman : c'est vrai que ça a été une période particulière. Elle a eu mal à ses névralgies, ça a recommencé, avec le stage de karaté.

Commence à proprement dit l'entretien :

Les premières questions sont plus pour la maman :

Avant (T0) : investiguer le cadre familial, aider les parents à renforcer ce cadre

- Que pensez-vous des écrans en général ?

C'est très utile. Parce que c'est vrai qu'on est dessus aussi. Mais je crois que pour la santé, pour les yeux et tout ça. En tout cas chez les enfants. Nous on le remarque peut-être moins, mais ce n'est pas bon pour le sommeil. C'est une catastrophe. *prénom de sa fille*, je le remarque moins, mais sur son petit frère. Mais bon il n'est pas ado. C'est dommage parce que ça aurait été peut-être le contre-exemple de *prénom de sa fille*.

Il a quel âge le petit-frère ?

Il a dix ans. Là les écrans... Il a fallu le temps pour qu'on remarque que ça venait de ça.

Mhmmh

Il était hyper distrait à l'école. Hyper... il piquait des colères, il... Et ça venait des écrans. Et depuis qu'on a limité, ça va beaucoup mieux.

ok

Et c'est vrai que sur *prénom fille*, on l'a peut-être moins remarqué. Mais... Mais bon on sait que c'est pas bon.... Mais c'est vrai qu'on est dessus aussi nous.

C'est ça.

- Comment cela se passe-t-il avec les écrans à la maison ? donc ça vous m'en avez déjà un peu parlé...

Donc les enfants, c'est limité. En moyenne c'est 2h30 je crois, sauf le we. Ca, je peux regarder, si vous voulez vraiment les temps.

Si vous me dites en général, c'est déjà bien.

Le we, je crois que c'est trois heures. Et alors, pendant les vacances, souvent, là je ne l'ai pas fait car elle est en stage, donc elle n'a pas besoin d'avoir trois heures, on donne un petit truc en plus.

Et c'est une application que vous utilisez ?

C'est Family Link.

Family Link ? ok

C'est pour surveiller ce qu'elle fait, et alors ça la localise aussi.

Ah oui ?

Mais elle doit être en 4G ou en wifi. Donc je sais voir où elle est.

D'accord

Donc ça c'est une sécurité aussi. Bon évidemment faut qu'elle reste en 4G, ce qu'elle ne fait pas toujours *rire*. Euh, par exemple, le matin si elle prend le bus, eh bien je sais voir tout son trajet en bus.

Mhmm

Et je vois qu'elle arrive à l'école et puis là elle coupe sa 4G.

Et c'est une sécurité ?

Voilà. Et alors il y a moyen... Il y a juste un inconvénient qu'on a trouvé, pour l'instant, c'est qu'ils n'ont plus du tout accès à YouTube.

Ah oui ?

Parce qu'ils... bon il y a des trucs qui ne sont pas bons sur YouTube. Il y a des trucs bons. Mais malheureusement, ils ne savent pas sélectionner au niveau de Family Link.

Ah oui, ok

Donc on coupe tout YouTube, et si elle veut aller écouter une chanson, du coup, ça ne marche pas.

D'accord

Voilà

Ok

Donc c'est hyper bien fait, parce qu'on sait limiter le temps par jour, on sait... par exemple, elle, son smartphone, c'est à partir de 7 heures moins 10 le matin, et il se coupe à 20 h le tien?

Ado : euh oui

prénom de son fils, comme il va dormir plus tôt, ça se coupe à 19H30. Et il va dormir à 20H30.

Ah oui, donc on sait déterminer des temps pour couper ?

Voilà, comme ça elle n'a pas son écran, sauf exception, jusqu'au moment où elle va dormir.

Ok

- Que savez-vous des activités numériques de votre adolescent ? Qu'est-ce qu'elle fait en général sur les écrans ?

En fait, son smartphone, elle ne l'utilise pas du tout comme nous, nous c'est plus téléphone, sms, quoique ça commence à changer *rire*. Elle, elle est plus jeune, donc c'est plus WhatsApp, Instagram pas tant que ça, mais elle a un compte. Elle a un Gmail, parce qu'une fois, il a fallu une fois ouvrir une adresse mail, mais tu ne vas quasi jamais dessus. Donc c'est plus WhatsApp pour les copines, euh voilà.

Ok

Et alors ça, mais là c'est pas sur le smartphone, c'est sur le pc, à l'école ils ont créé un compte teams.

Mhmm, ah oui

C'est ce qu'on a pour le boulot nous aussi.

Ah oui, c'était pour les cours à distance ?

Oui c'est pour les cours à distance, mais alors ils savent aussi envoyer des mails aux professeurs quand ils sont absents, et ça je pense que c'est dû au covid. Je pense qu'avant il n'y avait pas ça. Donc ici, elle vient de changer d'école. Je pense que les enfants à l'athénée, n'ont ça que depuis mars.

Elle est en première secondaire ?

Oui, donc voilà elle doit aller voir là-dessus s'il n'y a pas un prof qui a mis un devoir ou...

Mhmmh

Donc, ça c'est vrai qu'au niveau des écrans, l'école à distance ne facilite pas les choses, parce qu'avec ça on le met plus sur les écrans.

Tout à fait

Et il y a eu des journées ici, avant les vacances de Toussaint, ils avaient fermé l'école le jeudi et le vendredi avant les vacances.

Oui

Ils étaient déjà en congé. Enfin congé non, parce que c'était école à distance. Il y a eu un jour, je pense que c'était le jeudi, elle a été toute la journée, devant le PC.

Ah oui

Soit elle recevait des devoirs à faire, mais alors elle utilisait word par exemple, ou alors elle avait son cours via teams, donc c'était via la vidéo. Donc voilà c'est vrai que ça n'aide pas, seulement voilà c'est la solution pour l'école. Je pense que ça, ça n'aide pas du tout.

D'accord.

- Que savez-vous des réseaux sociaux ?

Moi je suis de la vieille école, moi c'est plus Facebook euh. Whatsapp je débute, mais ça, ça va. Et alors, j'ai pris un compte Instagram pour voir ce que elle, elle poste.

Ah oui

Pas pour avoir Instagram, je n'y comprends rien.

Pour avoir un contrôle parental ?

Régulièrement, je dois lui poser, mais comment on fait ça ? Parce que...Bon ça c'est plus pour... bah... c'est le truc des jeunes, eux ils ne vont pas sur Facebook. Peut-être vous non plus, bcp plus jeune que moi. Facebook, c'est plus...

Moi, je suis plus de la génération Facebook qu'instagram par exemple.

Moi, Instagram je n'y comprends rien, et je ne vois pas l'utilité de ce truc mais...

Le concept pour vous est éloigné ?

C'est vrai qu'elle n'y va pas tant que ça depuis dessus non plus. Mais là, on lui a mis aussi ses limites parce que oui "tu commences par à rendre tous tes trucs publics, et à mettre des vidéos de toi ou de la maison, ou des choses comme ça".

C'est ça, bien parler de tout ce qui doit rester privé ?

Voilà et voilà, pas commencer euh, parce qu'elle a des amis qui font ça, sur WhatsApp, peut-être Instagram, ils prennent des photos, puis ils commencent à les déformer avec des filtres. Ils ont fait ça avec elle, elle n'était pas contente, donc j'ai dit "tu ne fais pas ça avec les autres non plus".

C'est ça

Donc, c'est vraiment, moi, mon compte Instagram pour vérifier ce qu'elle, elle fait. Et son papa a fait la même chose.

Mhmmh

Parce que, nous, Instagram, ça ne nous intéresse pas. Nous, c'est plus Facebook.

Ok

Et encore, moi je ne poste quasi rien, c'est plus pour

Garder le contact ?

Oui garder contact et oui de temps en temps, on met un like sur un truc mais pff voilà.

Ok, alors

- Que pensez-vous du fait d'établir des règles concernant les écrans à la maison ?

C'est même pas que c'est utile, c'est primordial, c'est obligatoire. Sinon ils sont toute la journée sur le... quoique toi, tu ... Enfin, maintenant, c'est vrai qu'à 12 ans, elle commence à moins jouer aux Playmobil®, ça commence à ne plus trop l'intéresser. Mais elle savait encore s'arrêter de ses écrans et faire autre chose.

Mhmmh

Son petit frère sans règle, ce serait de 7h du matin à 20h.

Ah oui

A jouer, et il ne ferait plus rien d'autre.

D'accord, c'est plus difficile pour lui ?

Oui

Et l'entrée à l'école secondaire n'a rien changé par rapport aux écrans ? Si on n'oublie le covid et les cours en ligne, je veux dire est-ce qu'elle n'a pas été plus incitée à aller sur les écrans ?

Disons qu'elle a eu son smartphone pour ses 12 ans, donc. C'était en mai, donc forcément, ça coïncide plus ou moins avec l'entrée à l'école, et donc forcément... avant elle avait une tablette, qu'elle a toujours mais qu'elle n'utilise quasi plus. Elle est plus sur son téléphone que sur la tablette, parce que là c'est WhatsApp, donc euh c'est envoyer un message à un copain. Voilà. Donc elle est plus dessus, ça c'est clair. Enfin dans les limites qu'on a données.

C'est ça. La prochaine question, c'est plus ou moins les règles à la maison, on en a déjà parlé.

- Lors du confinement lié à la pandémie de covid-19, avez-vous remarqué des changements liés aux écrans ?

Ah ben beaucoup plus d'utilité, mais c'est dû aussi à l'école.

Ok. Donc c'était surtout dû à l'école ? Est-ce qu'il y a eu des changements plutôt récréatifs ? Est-ce qu'elle a plus été sur les écrans parce qu'on ne pouvait plus rien faire d'autre ou...?

Non... ici c'est un peu différent, parce que c'est la mauvaise période. Je vais parler du premier confinement, il faisait bon.

Mhmmh

Donc c'est vrai qu'on en profitait aussi. Ils pouvaient jouer dans le jardin. On allait se balader tous les jours. Maintenant avec le temps qu'on a, on ne le fait plus. Euh. Mais euh. Elle a fait aussi son karaté via... C'était WhatsApp que tu prenais ?

Ah oui

Donc son coach de karaté donnait cours, tous les jours elle a fait une heure de karaté au premier confinement. Donc c'est pas nécessairement négatif.

C'était des cours c'est ça ? des vidéos ?

Son coach lui donnait... Enfin ils étaient à plusieurs, c'était comme une réunion si vous voulez, mais il faisait le cours de karaté, l'entraînement de karaté via WhatsApp.

Ca, c'était plus actif quoi ?

Voilà

D'accord

Et alors ce qu'on faisait... parce que nous bon, on était confiné, très bien, mais on était en télétravail... on ne savait évidemment pas jouer toute la journée avec eux, ni aller se balader. **Donc, on leur donnait des choses à faire, et parfois c'était sur papier, mais parfois c'était aussi sur écran... C'était regarder un "C'est pas sorcier" sur tel sujet.**

mhmh

Au moins c'était pas que des trucs un peu stupides à la TV, c'était des trucs pour leur apprendre des choses. Donc on l'utilise dans les deux sens.

mhmh

Donc on l'utilise dans les deux sens : du côté ludique et du côté.....

Instructif, éducatif quoi?

Instructif, mais finalement c'est ludique aussi.

Ok. Voilà je pense que pour la partie "parent", c'est fini. Maintenant je vais poser directement les question à *prénom adolescent*.

Pendant (T1) : temps de parole du jeune pour exposer sa vision des choses, se questionner

- Comment est ton sommeil ?

Ca va. Je dors très bien.

Tu dors bien ? Tu t'endors facilement ?

Euh... Le soir des fois, j'ai du mal à m'endormir. Mais sinon ça va.

OK. Comment tu t'occupes, le soir avant d'aller dormir ?

Soit je lis, soit je m'endors tout de suite quand je suis fatiguée.

OK. Donc tu ne t'occupes pas a priori sur les écrans le soir ? Vous m'avez dit que c'était même interdit dans la chambre ?

Interdit à l'étage

OK.

- Comment est ton appétit ?

J'ai souvent très faim, mais j'essaie de ne pas trop manger parce que je fais attention à mon poids.

D'accord. Mais tu fais beaucoup de sport aussi ?

oui

Oui. Ok. Et pendant les repas, vous m'avez dit les écrans sont aussi interdits. A part la tv en fond ?

Mais la tv est loin, elle est complètement de l'autre côté du salon.

Ok.

On l'entend mais on l'écoute pas.

On l'entend... pfff

C'est plutôt comme un radio ?

Ca fait un bruit de fond. Mais en fait on l'éteindrait, ça reviendrait au même.

D'accord, ok.

- Quels loisirs as-tu ?

Du karaté. Sinon des fois je joue avec mon frère, ou j'écoute de la musique. ou.... Je regarde euh, je regarde les écrans.

mhmh. Ta maman parlait d'Instagram. En fait, qu'est-ce que tu regardes sur Instagram ?

Ben je parle avec mes amies, ou beh euh je regarde des photos.

Et Facebook, elle n'y est pas ?

Maman : non

Bon c'est à partir de 13 ans c'est vrai.

Bon maintenant Instagram, peut-être aussi.

Instagram, c'est 16 ans.

Je ne sais pas.

Maman : c'est pour ça qu'on a mis des limites, parce que normalement elle ne peut pas.

Mhmh

Pour certains trucs, donc euh

D'accord, et au niveau de WhatsApp, tu l'utilises comment ?

Bah je l'utilise juste pour parler avec mes amies.

Aussi quoi

Ou faire des appels, rien d'autre

Ok, alors qu'est-ce que tu fais pour t'amuser à la maison ou ailleurs ?

Euh j'écoute de la musique, ça m'occupe. Ou beh, quand je m'ennuie, j'appelle mes amies, je leur demande de venir à la maison.

Ok. La musique, tu l'écoutes comment ?

avec la radio

ok, alors...

maman : elle est à un âge où elle commence à moins jouer aussi.

c'est ça, c'est un peu la transition

maman : c'est la transition. Il y a 6 mois, elle vous aurait dit "je joue aux playmobils toute la journée", enfin toute la journée, beaucoup. Et là, pfff... voilà. Elle est à l'âge où ça change.

mhmh. Et comment ça se passe à l'école, donc l'entrée en secondaire et tout ça ?

Ca va, je me suis bien fait intégrer dans ma nouvelle classe. Au départ, c'était un peu euh impressionnant vu qu'il y avait beaucoup plus de monde qu'en primaire, il y a beaucoup plus de profs pour retenir les noms. Et sinon pour travailler ça va, je suis bien en classe.

ok. C'est vrai que c'est un gros changement hein.

maman : oui mais elle s'est bien intégrée, ça va mieux qu'en primaire même.

ok

maman : je crois qu'elle était, en 6e elle aurait déjà dû, elle aurait convenu pour aller déjà en secondaire au niveau...

maturité ?

maturité oui, ça lui fait du bien.

ok, donc ça c'est chouette. Quelle est la place des écrans dans ta famille ? Donc ton point de vue ?

Euh moi je pense qu'on est... sur les tablettes et téléphones, je pense que mes parents, ils y sont beaucoup, bon après ils sont grands hein mais euh voilà. Mais moi je pense que moi... 'Fin, je devrais avoir plus de temps que mon petit frère.

Pour y aller ?

Oui fin je pourrais avoir plus de temps sur mon téléphone que mon petit frère parce que je suis... J'ai deux ans en plus que lui.

D'accord. Qu'est-ce que tu trouves du coup ? Que tu ne passes pas assez de temps sur les écrans ?

Moi je trouve que comparée à mon frère, je n'ai pas assez de temps, parce qu'on a le même temps alors que j'ai deux ans en plus.

d'accord et ça, ça te frustre ?

euh un peu

d'accord

Maman: maintenant quand on rajoute du temps, souvent c'est toi qui l'as.

Alors du coup c'est source de discussions parfois ça, le fait que tu n'aies pas assez de temps? Vous en discutez à la maison ? Ou c'est source de conflits ?

Non, on redemande juste du temps mais sinon non.

ok, alors ça j'ai déjà demandé.. Que penses-tu toi des réseaux sociaux etc. au sens large ?

Je sais qu'il y a des gens qui se font pirater leur compte ou des gens qui se font harceler. Et du coup faut... ben faut pas parler aux gens qu'on ne connaît pas, et euh pas non plus jouer avec les réseaux sociaux, et ne pas ennuyer non plus des gens. Il faut que ça reste... Fin on doit rester gentil avec les gens et pas poster non plus des trucs violents, des trucs comme ça.

Ca, c'est toi, tu l'as appris comment tout ça ? Tout ce qu'il ne fallait pas faire ?

Parce que j'ai vu qu'il y a des gens qui s'étaient fait harceler ou même agresser via les réseaux sociaux. Et qu'il fallait prendre euh... Fin fallait faire attention quand on allait sur les réseaux sociaux.

D'accord, toi tu as déjà eu des problèmes personnellement sur ... ?

Non

ou des amis à toi?

Oui des amis, euh sur WhatsApp, mais après ça... ça a été.

maman : tu avais quand même eu un problème avec *prénom d'un garçon*.

oui mais ça, je le vois pas.

oui mais ben c'est limite harcèlement quand même.

donc tu avais quand même eu des petits soucis de harcèlement personnellement quoi?

ok

- C'est compliqué pour toi de se passer complètement d'écrans ? Si tu devais passer par exemple 1 semaine sans écrans ?

Ben limite si j'avais plus de jeux ou qu'il ferait beau dehors, je pense que ce serait peut-être pas trop dur. Sauf que je ne pourrais pas appeler mes amies, ou leur envoyer des messages.

oui

mais je pense que déjà ça me ferait du bien. Mais je pense pas que ce serait super dur non plus.

Ce ne serait pas super dur ? Donc tu penses que tu pourrais t'en passer quand même, ce n'est pas vital pour toi ? Non ok, et ce serait quoi le plus dur dans le fait de se passer d'écrans ?

De ne plus envoyer des messages à mes amies, et ne plus pouvoir les appeler.

C'est ça, le contact avec tes amies, ok. Et ça a été dur justement le confinement comme on ne pouvait plus les voir ? Du coup est-ce que tu avais plus besoin des écrans pour communiquer ? Est-ce que tu as vu une différence pendant le confinement ?

Oui, ça a été plus dur. Je les ai plus utilisés pour envoyer des messages que pour regarder des vidéos ou des photos. Et euh.. Avec le covid, oui je n'ai pas pu les inviter à la maison, oui ça a été un peu dur euh de ne pas les voir en vrai.

mhmh, donc les écrans ont été plus utilisés pour communiquer quoi ?

oui

Ok. Comment réagis-tu si on te dit que tu passes trop de temps devant les écrans ?

Ben j'essayerais de passer un peu moins de temps sur les écrans, même si ça va être un petit peu dur. Mais je pense que c'est aussi pour mon bien que des gens me demandent ça, donc euh je passerais moins de temps sur les écrans.

Voilà.

Après (T2) : le professionnel dresse un constat objectif de la situation, les conséquences des écrans sur la vie familiale

Vous avez déjà mis plein de choses en place donc en fait c'est bien. J'ai une fiche-outil à vous proposer, qui reprend différents sites concernant les écrans, je ne sais pas si vous les connaissez tous : cose, better.net, alerte écrans.... Ca vous pouvez regarder tranquillement à la maison, ce sont toutes des choses pour limiter les écrans et exposer leur danger.

J'ai aussi réalisé une petite brochure, je ne sais pas si vous avez vu l'étude qui est sortie en 2020, où on a interrogé les adolescents sur leur pratique. Il en ressort que 38% des adolescents passent plus de 4h/J sur leur smartphone en semaine, ce chiffre passe à 58% le we.

maman : ça ne m'étonne pas

et 51% des adolescents estiment passer trop de temps sur les écrans. Il faut savoir que les écrans ont quand même des conséquences sur la santé, ce n'est pas anodin. Par exemple la lumière des écrans, c'est une lumière bleue qui a une toxicité pour la rétine, notamment dans le noir. Ca, il faut quand même le savoir. Il existe des filtres pour les lunettes.

ado : je pense que sur mon téléphone, il y en a un.

maman: *prénom du frère* a un filtre sur ses lunettes. Et alors on pensait, mais c'est vrai qu'avec le confinement on ne l'a pas encore fait, il existe des lunettes même sans correction dedans.

Juste avec le filtre?

On devait passer chez *opticien*, mais finalement depuis mars avec le confinement on ne l'a pas encore fait.

Oui c'est utile quand même, parce qu'on sait que le cristallin des enfants et des adolescents filtre moins dans le bleu, et donc c'est une toxicité pour la rétine. il ne faut pas regarder les écrans dans le noir.

maman : ça je le dis toujours.

Il faut toujours avoir de la lumière, parce que la toxicité est accrue dans le noir. Bon après il y a des troubles alimentaires qui peuvent aussi arriver avec les écrans. Si on mange en regardant un écran ou en chattant ou quoi, on est moins conscient de ce qu'on mange, et on aura tendance à manger plus ou à grignoter plus facilement devant un écran. Sans compter les influences aussi qu'on peut voir sur les réseaux sociaux, on y voit des gens qui ont des corps parfaits... Ca a quand même une influence chez les jeunes qu'il ne faut pas négliger... on voit des boulimies, des anorexies, tout ça. Donc, fatigue des yeux, sécheresse oculaire parce qu'on a tendance à moins cligner des yeux quand on regarde un écran. Ce qu'il faudra faire quand tu auras encore des cours à distance, c'est reposer ta vue toutes les demi-heures et regarder au loin quelques minutes pour reposer ta vue. Sinon sur un écran, on est à courte distance. On peut avoir des maux de tête, des maux de dos aussi si on n'a pas un bureau adapté et qu'on regarde n'importe comment son écran. Les ados regardent parfois leur PC couchés dans leur lit, dans une position qui n'est pas très bonne pour le dos.

Il y a une influence aussi sur la consommation de drogues, d'alcool etc. Parce que il y a beaucoup de choses dans les séries, etc. on voit des gens qui fument, qui prennent des drogues... Mine de rien, ça a quand même une influence, que ce soit inconscient ou voilà.

Il y a des enfants qui sont en échec scolaire, parce qu'ils passent toutes leurs soirées à jouer sur des jeux vidéo. Voilà. L'isolement social dans ton cas, pas du tout. Il y a des enfants qui s'isolent complètement et qui ne font que ça.

Ce que vous faites à la maison, c'est déjà bien. Il faut discuter des conséquences des écrans à la maison, établir un temps d'écran qu'on respecte ensemble. C'est bien que tout le monde le respecte, donc c'est bien que les parents le respectent aussi. Pas d'écran à table. Pas d'écran dans la chambre à coucher le soir. Envisager un contrôle parental pour le temps d'écran. Et discuter surtout de ce que fait votre adolescent sur les écrans, les réseaux sociaux etc.

Ici il y a un petit test qu'on peut faire pour voir si on a un problème avec les écrans et quelques sources aussi qui sont pas mal. Donc ça, je vous la donne. Voilà.

maman : merci

Narration (T3) : exercice de synthèse, espace de dialogue entre le jeune et les parents

- Suite à notre entretien, voyez-vous des modifications d'habitude concernant les écrans que vous pourriez envisager ou bien vous trouvez que c'est déjà bien comme vous faites à la maison ?

On peut toujours limiter plus, mais bon.

Vous faites déjà beaucoup de choses, c'est vrai.

C'est ça. On se dit, nous, on est dessus aussi. Euh.

mhmh

Maintenant je me dis, ici par exemple, elle a été toute sa journée au karaté, elle a aussi le pff enfin le droit de se détendre en faisant autre chose. Alors que ce soit la tv ou l'écran. Est-ce que la tv, c'est moins mauvais que pff que le smartphone ? Peut-être ? Je ne sais pas ?

Pas forcément, si on regarde le livre "TV Lobotomie" de ... ça, c'est un livre très intéressant. La télé, c'est quand même le pire hein de tous les écrans.

Ben oui. Donc voilà, euh on ne sait pas non plus tout le temps être là à regarder euh à lire ou... je pense qu'il faut aussi pouvoir faire autre chose donc euh.

Tout à fait, trouver une balance.

Maintenant, est-ce que 2H30 c'est trop ? Maintenant, honnêtement, vous savez, quand... ici c'est les vacances c'est différent... Par exemple, quand elle va au karaté le mardi, le mercredi, le jeudi c'est de 6 à 7. Elle rentre de l'école, il est 4h et demi. Son temps de tablette ou d'écran, 2H30, elle n'y arrive pas. Enfin le mercredi peut-être parce qu'il y a l'après-midi. Elle n'y arrive pas.

Et est-ce qu'il y a des jours où il n'y a pas du tout d'écran ?

Non.

Non?

Non c'est toujours.... Le weekend, c'est 3 heures.

Vous connaissez les recommandations de l'Académie américaine de pédiatrie pour les adolescents ?

Je pense qu'on a déjà dû lire, mais je en sais plus.

En fait c'est moins de deux heures pour les adolescents. C'est max deux heures qu'ils préconisent. Et pour les enfants encore plus jeunes, c'est moins d'une heure par jour.

Maintenant vous savez, il y a des fois... Temps écoulé ou pas, à 20h ça se coupe avec Family link, le truc de contrôle parental. A 20h, ça se coupe mais parfois elle est en plein chat avec son coach de karaté, ça c'est déjà arrivé, elle me dit "bah tu ne veux pas remettre 5 minutes, parce que là il m'a posé une question et je ne sais pas répondre".

mhmh

Donc je pense que quand on limite de trop, ça coupe aussi le contact social. Parce que maintenant les jeunes euh.. Allez moi, il y a 30 ans, enfin un peu plus, quand j'avais son âge, on se téléphonait ou on s'écrivait, mais maintenant c'est plus comme ça.

Et donc, vous avez l'impression qu'en mettant des règles, ça peut engendrer de la frustration ?

Ben si on limite trop euh... C'est ça le problème... **En fait, il faudrait que tout le monde soit limité. Mais si les copains ne sont pas limités... C'est... c'est un peu paradoxal ce que je vais vous dire *rire*. Elle va être exclue d'un groupe en fait... C'est ça le problème.**

mhmh

Et c'est déjà arrivé. Là euh... c'était comment le machin, il y a deux ans, qui avait... ? Votre site là. Nous, on était contre. Et finalement toutes les copines l'avaient. Finalement, on te l'a mis et ça a foiré. Comment ça s'appelait ce site ?

Ado : je ne sais plus.

C'était un réseau social mais euh...

de l'école ?

pour les moins de... C'était je crois pour les moins de 12 ans ?

Ado : oui

donc à partir de 11 ans

Ado : non interdit au moins de 12 ans

Comment ça s'appelait ? Je ne sais plus. Enfin bon soit, c'était un truc style Facebook mais pour les jeunes et euh... et puis ben, nous la punition à l'époque facile, c'était "ah ben t'as plus de tablette". Quand il y avait eu quelque chose d'important, de ... Qu'ils n'avaient pas écouté ou des mauvais points à l'école, c'était bah "t'as un jour sans tablette". Ca, c'était la punition facile, évidemment *rire*.

Et c'était dur pour eux ça ?

Et ça, c'était dur oui. Et en fait, là elle avait eu disons trois jours euh sans tablette, et il y a eu des discussions sur le site, et comme *prénom adolescente* n'a pas répondu, elle a été exclue du groupe. Donc voilà... Il faut quand même faire attention quand on limite je pense.

D'accord

Parce qu'après elle avait toutes ses copines sur le dos parce qu'elle n'avait pas répondu à un message. Je ne sais plus le nom de ce site.

Ado : c'était un truc où il y a des petits personnages.

Ouais je ne sais plus.. Fin bon soit. Dans ce truc style Facebook, il y avait aussi un jeu.

Mhnh et ça incitait à y aller plus souvent ?

Voilà et donc il y avait eu un problème au sein du groupe de filles et elle avait été exclue. Il n'y avait plus personne qui lui parlait à l'école, et elle ne savait pas quoi. Mais elle n'avait pas sa tablette, donc évidemment, quand elle a récupéré la tablette, elle a compris.

Ah oui

Donc voilà, je pense que limiter trop, c'est pas nécessairement bon non plus. Donc il faut trouver le juste milieu.

D'accord. Et il y a une pression des autres jeunes ? Comment ça se passe avec les écrans ? Est-ce qu'il y a une pression pour utiliser certains réseaux sociaux ? Qu'est-ce qui t'a incité par exemple à t'inscrire sur Instagram ?

Ben parce que pendant le confinement, des filles de ma classe m'ont demandé d'installer Instagram. Comme ça, on savait faire des appels toutes ensemble. Parce que sur WhatsApp à l'époque, c'était limité à 5 ou 4 un truc comme ça.

Ah oui

Maman : maintenant c'est plus large mais à l'époque c'était limité.

Ado : et du coup, sur Instagram, on peut être un nombre infini je pense.

Ah oui

Ado : enfin on peut être 10, du coup, là on savait toutes être dans le même appel. Et du coup, c'était plus facile sur Instagram que sur WhatsApp. Du coup j'ai installé.... J'ai demandé si je pouvais installer Instagram et oui, on l'a installé. Et aussi il y a des karatékas qui ont fait des lives, et moi, au moins, je pouvais suivre les cours d'autres karatékas sur Instagram.

Maman : là ils sont des dizaines.

Ah oui

Maman : ils étaient plus que 100, et sur WhatsApp ça ne va pas.

Quand le sport était fermé quoi ?

Oui.

Ok.

Maman : voilà. Ici par exemple, il y avait un travail pour l'école. La copine, elle a Snapchat. Je dis "mais oui mais t'as déjà Instagram, t'as déjà WhatsApp, on ne va pas encore mettre Snapchat". Mais vous allez me dire, oui mais c'est pour l'école ? Mais pfff... Si on doit commencer à mettre tout. Le suivant ça va être, je vais peut-être dire une bêtise parce que je ne connais pas le machin, TikTok. Euh puis l'autre il voudra Facebook, et le troisième Messenger... Et alors on ne s'en sort pas, alors elle va avoir tout.

mhnh

Et ça à 12 ans, bon euh.

Et vous trouvez que ce serait quel âge où elle pourrait décider seule par exemple, plus de ce qu'elle peut faire sur les écrans ?

Ben je vais dire 18 ans, quand elle aura la majorité, là elle fera je ne vais pas dire ce qu'elle veut, mais euh... Enfin je ne pourrais plus rien dire, elle sera majeure *rire* mais euh. Je crois que pour l'instant, elle est à un âge où il faut quand même faire attention au niveau du harcèlement.

mhmh

Et.. mais bêtement.. Allez elle avait eu un ami qui avait mis une photo d'elle déformée. Ca l'a touchée.

mh

Donc je n'ai pas non plus envie qu'elle me fasse une déprime pour une simple photo. ou quelque part, c'était un jeu, c'était pas méchant. Parce que c'est pas un gamin... c'était *prénom masculin* qui avait fait ça ? C'est pas un gamin méchant, donc euh. je crois qu'il a fait ça pour s'amuser, et il a fait ça avec d'autres, les autres l'ont pris à la rigolade. Mais elle, elle en a pleuré parce que ça l'avait touchée. Donc euh.

Et elle vous en a parlé directement de ça ?

Oui

Elle est venue en parler spontanément ? Donc ça, tu n'as pas du mal à parler de tout ce qui pourrait se passer sur les écrans à tes parents?

ado : non

maman : elle sait qu'on est à l'écoute, et que s'il y a un souci, elle peut nous en parler. Maintenant, bon elle ne nous dit probablement pas tout. on a tous notre jardin secret. Mais elle sait que si il y a quelque chose, moi je suis disponible pour en discuter.

mhmh

Donc c'est vrai que parfois le soir, elle m'appelle "je voudrais te parler" et puis voilà, elle me dit ce qu'il se passe. Donc voilà.

Et au niveau des cours à distance, est-ce que ça t'a dérangée ? Comment ça s'est passé de devoir suivre des cours à distance ? en première secondaire, c'est déjà un changement et en plus ça ?

maman : bah en primaire, tu en avais eu aussi. Enfin c'était pas des cours, c'était plus des réunions avec la classe. L'institut ne donnait pas cours, mais c'était pour garder le contact. T'en avais eu aussi par petits groupes ?

ado : oui

ok

ado : bah les profs disent s'il y a une réunion et du coup euh, la prof commence la réunion. et ceux qui n'y sont pas, et bien on ne les attend pas, on commence. Et après quand la personne arrive plus tard, et qu'elle a raté des parties du cours, elle met ce qu'on a fait au début du cours. Et euh si on a des devoirs à faire, elle les met aussi, comme ça, on peut... on peut beh faire les feuilles. Et si il y a des contrôles pour la rentrée ou des devoirs aussi, hum...

maman : ce qui n'est pas facile, c'est de gérer la technologie.

C'est ça, c'est pas évident ?

C'est pas évident. Nous, on travaille avec Teams, mais ce n'est pas la même version. Donc à un moment donné, on s'est demandé "mais où est-ce qu'ils mettent les devoirs là-dessus?". Et on a par après découvert qu'il y avait des devoirs, euh on n'avait pas vu le message. Donc euh voilà. Et puis si il y a un problème pour se logger à la réunion, bah faut qu'on tire notre plan tout seul, il y a une personne... donc ça, c'est pas toujours facile. Et on demande ici à des gamins qui ont 12 ans... Enfin ils ont commencé les cours d'informatique en septembre. Mais ils n'en ont pas tous de l'informatique. Donc c'est vrai qu'ils commencent à pianoter, c'est pas comme un gamin qui a 16-17 ans qui a peut-être déjà eu des cours d'informatique.

mhmh

Et pareil en primaire, c'était Zoom, c'était encore pire.

ado : jitsi aussi

maman : ou jitsi, ça change chaque fois de programme. Et bon on se débrouille nous, parce qu'on travaille aussi avec des ordinateurs.. mais je trouve qu'on demande beaucoup aux enfants. Et au niveau technologique en plus de suivre le cours. Ce n'est pas facile quand même suivre un cours via Teams.

Oui c'est ça. Et le fait de devoir être toute la journée derrière l'écran, comment ça s'est passé au niveau physique, de devoir passer toute la journée, assise derrière ton bureau comme ta maman en parlait ?

Ca m'a pas dérangée.

Ok, ça s'est bien passé ? Ca pourrait être comme ça tout le temps ? Tu préfères aux cours en vrai ?

Non je préfère les cours en vrai qu'en ligne, parce qu'après si ça bugue. Ou si c'est coupé, tu rates peut-être des informations.

ok

Donc c'est mieux les cours en vrai.

ok

maman : ça les prépare à la vie de bureau pour plus tard *rire*. C'est un peu jeune quand même.

Oui parce qu'il faut se concentrer toute la journée.. En classe, on change de classe... je veux dire là... on est dans sa chambre derrière son écran, on ne marche pas...

maman : je me dis que pour les yeux, ce n'est pas bon. Quand je vois...je prends toujours mon exemple, en primaire, j'étais la seule à porter des lunettes. maintenant dans la classe de *prénom de son fils*, 'fin il a des lunettes aussi, il y en a déjà plein. Et je me dis, tout ça, ça vient des écrans.

Il y a en effet un lien pas clair avec la myopie, mais c'est encore un peu controversé.

Je trouve ça quand même bizarre, quand je vois le nombre d'enfants maintenant qui ont des lunettes.

En tout cas, il y a certaines études qui vont dans ce sens, d'autres non, c'est encore assez controversé. Elle n'a pas de problème de vue ?

Elle a eu des lunettes et encore, c'était discutable. Mon ophtalmo habituel, il faut un an pour prendre rdv... Donc quand elle m'a dit un jour, je ne vois pas en regardant le tableau, c'était au mois de septembre, il y a quoi 4 ans maintenant tes lunettes, je ne sais plus. T'as eu ça en 4e ? 3 ans. Fin bon soit. Je me dis si je prends rdv avec mon ophtalmo, j'ai rdv dans un an. Enfin à l'époque c'était 9 mois. Et je dis l'année scolaire sera passée, ça ne va pas. Donc j'ai été ailleurs, et là il m'a dit qu'elle était...

Hypermétrope ?

Ouais, je crois que c'est ça... hypermétrope, donc lunettes. Et puis j'ai quand même repris un rdv chez mon ophtalmo 9 mois après, oui effectivement mais moi, je n'aurais pas mis de correction.

mhmh

donc euh, voilà.

Elle n'a pas de problème ? Est-ce que tu as mal aux yeux quand tu regardes les écrans ?

ado : non

Et tu vois bien au tableau ?

ado : oui

ok. vous avez d'autres choses à ajouter, est-ce qu'il y a d'autres choses que vous voulez pointer par rapport aux écrans ?

Non je pense qu'on a fait le tour... On sait que ce n'est pas bon, donc euh.

C'est ça, donc vous avez déjà fait le travail de réflexion.

On sait que c'est pas bon, mais que c'est utile quand même.

Et que ce n'est pas facile de s'en passer ?

C'est ça parce que nous à l'époque... allez, quand on cherchait comment on écrit un mot, on allait dans le dictionnaire.

mhmh

Je ne leur parle même pas de dictionnaire, parce qu'alors pfff elle m'envoie balader. Elle regarde sur Google ou sur pfff.

Mais elle se donne quand même la peine de chercher ?

Elle cherche mais plus au dictionnaire comme nous, on faisait, donc c'est d'office l'écran. ou une encyclopédie, ils ne savent même pas ce que c'est. **Nous, quand on cherchait une info, quand on avait un devoir ou une préparation à faire sur un sujet x, on allait à la bibliothèque, on avait des bouquins et maintenant c'est tout via wikipédia ou des sites x,y,z. C'est toujours par écran, c'est un monde qui est différent. Je pense que contre ça, on ne sait pas y aller, c'est l'évolution *rire*.**

Ok

Et pour ça, ce n'est pas plus mal parce que ça va beaucoup plus vite.

Donc il y a des avantages aussi?

Il y a des avantages.

Ok, rien à ajouter *prénom adolescente*?

ado : non

Ok donc je stoppe ici.

Entretien numéro 2 – 23/12/2020 – durée 37 min 29 s

Voilà donc ça commence. D'abord on va remplir le petit questionnaire.

1. Age de l'adolescent : 14 ans
2. Sexe de l'adolescent : F
3. A combien estimez-vous le temps passé par votre adolescent derrière les écrans (tous confondus) ? **>2h. Par jour ? Oui. Plus de deux heures.**
4. Laissez-vous en général votre télévision allumée en permanence ou presque ? **non**
5. Un ou des écrans sont-ils allumés durant les repas (TV, smartphone,...) ? **bah très souvent**
6. Votre enfant possède-t-il son propre smartphone ? **oui**
 - 6.1. Si oui : ce smartphone est-il présent la nuit dans la chambre de votre enfant ? **oui**
7. Une télévision est-elle présente dans la chambre de votre enfant ? **non**
8. Un PC est-il présent dans la chambre de votre enfant ? **oui**
9. Votre enfant regarde-t-il des séries/films sur son PC/sa télévision dans sa chambre avant de dormir ? **fréquemment**
 - 9.1. Si oui, est-ce que l'enfant s'endort devant son PC/télévision ? **non.** Donc je mets jamais ? **jamais**
10. A quelle heure votre enfant va-t-il dormir ? **Après 22h**
11. Combien d'heures dure le sommeil de votre enfant ? **Moins de 9h... En fait, ça dépend, en vacances, plus de 9h, mais euh à l'école moins de 9 heures oui.. Quand je vais à l'école, moins de 9 heures. OK.**

Tu vas dormir à quelle heure par exemple ? Euh quand je suis à l'école vers 23 h. 23h, et tu te lèves à quelle heure ? Euh 6h30-7h. OK. Maman : mais quand il y a basket, tu vas dormir plus tôt aussi. Ouais.

Ca dépend un peu des jours quoi? Pour l'instant, tu ne peux plus faire de sport ? Non. Oui comme tu as plus de 12 ans... Ca c'est quand même frustrant ? oui.

12. Regardez-vous la télévision en famille le soir ? Donc, tous ensemble devant la télévision ? Oui. Oui ? Donc très souvent ? très souvent
13. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales ? non. Donc jamais ?
14. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les autres activités de loisir ? jamais
15. L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille ? non. Pas avec *prénom adolescente* en tout cas.
16. Discutez-vous de ses activités numériques avec votre enfant ? Euh beh non. Genre mes messages ? De ce que tu fais sur les écrans ? Si, ça oui. Maman : parfois, la fois passée, je t'avais dis "ça, je ne suis pas d'accord" ou... tu vois ? Rarement, c'est plus souvent quand il y a quelque chose qui ne me convient pas. Sinon elle gère ça très bien.

Donc rarement ou parfois ? Rarement, quand je lui dis une fois que c'est bon, elle a vite compris. OK

Alors maintenant il y a un petit test, c'est un test du bien-être:

Au cours des 4 dernières semaines...

- Je me suis senti(e) bien, heureux(se) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- Je me suis senti(e) bien dans ma peau, content(e) de moi : jamais – presque jamais – **parfois** – souvent – presque toujours
- Je me suis senti(e) confiant(e) par rapport à ma santé : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- Ma famille, mes amis m'ont soutenu(e) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- J'ai eu le sentiment que de bonnes choses allaient m'arriver : jamais – presque jamais – **parfois** – souvent – presque toujours
- J'ai eu le sentiment que pour ma santé, tout irait bien : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours

Et une question générale pour finir :

- Au cours des 4 dernières semaines, comment a été ta santé ? mauvaise – pas trop mauvaise – **bonne** – très bonne - excellente

Pour la partie « questions fermées », c'est fini. Maintenant, j'ai des questions ouvertes à vous poser.

Avant (T0) : investiguer le cadre familial, aider les parents à renforcer ce cadre

Les premières questions sont plus pour la maman, et les secondes pour l'adolescente.

- Que pensez-vous des écrans en général ?

Euh bah à partir du moment où ils sont bien dosés, ça peut être très intéressant. Ça peut être source de dialogue et de discussion avec les enfants. Voilà moi, c'est ce que... Si ils sont bien dosés, sinon c'est une catastrophe.

OK. Et par exemple, quelle source de dialogues ? A quoi vous pensez ?

Beh euh, bêtement quand on regarde des émissions entre nous, style "Meilleur pâtissier" ou quoi, ben on se dit "Tiens, ça on essaierait bien", et puis on essaye et voilà. Enfin c'est des échanges, des choses comme ça euh. Par exemple, là, on suit tous une série le soir, et donc c'est très chouette à... on peut en discuter après quoi.

OK, donc il y a des discussions après ?

Oui c'est vraiment gai.

- Comment cela se passe-t-il avec les écrans à la maison ?

Euh, au niveau de *prénom adolescente*, ils gèrent comme ils veulent. Mais euh, par exemple si je leur parle et qu'ils prennent leur téléphone, là je ne suis pas d'accord. C'est euh voilà. Mais euh... Ca, elle ne fait pas. Parfois, je dois dire "Bon on mange, le téléphone, c'est dans ta poche ou derrière". Mais je dois rarement la reprendre, donc c'est... En général, ça se passe bien.

Ok.

On parle toujours que de *prénom adolescente" ?

Si ça se passe mal avec d'autres adolescents à la maison, vous pouvez toujours en parler. Elle a un grand frère et une petite sœur ?

Et *prénom garçon* qui, lui, est addict aux écrans.

prénom garçon, c'est le fils de votre compagnon ?

Oui. Lui, son addiction aux écrans fait que, même si on lui donne des heures, il ne respecte pas. Et ça, c'est source de conflits, parce que ça ne lui apporte rien et euh voilà. Donc euh là on est plus dans le conflit. Mais avec les trois autres, ça se passe bien.

OK

- Que savez-vous des activités numériques de votre adolescent ? Est-ce que vous savez ce qu'elle fait sur les écrans tous confondus ?

Pffff tout ce qu'elle fait, non. Mais euh parfois je sais qu'elle fait...

Bah les applis que j'utilise ?

Oui les applis qu'elle utilise, ça, ça... je n'y comprends rien mais euh voilà. Et parfois elle me montre un truc, un petit TikTok qu'elle fait ou un... sinon je sais qu'elle utilise Snapchat et tout ça, et parfois je la mets en garde sur un truc ou l'autre et voilà c'est tout.

Ok, donc grosso modo, vous en discutez ?

Oui, on en discute, mais j'ai vraiment confiance.

Ado : c'est surtout quand on voit des choses à la télé, et qu'elle voit par exemple il y a une jeune qui a eu... **Bah par exemple des nus qui sont tournés ou des trucs comme ça. Elle me dit "Oui ça tu dois pas faire", fin des trucs basiques que quelqu'un est censé dire à son enfant.**

ok.

Mais j'ai vraiment confiance en elle.

Il y a une confiance.

Oui, elle gère bien.

- Que savez-vous des réseaux sociaux ?

rire

Ado : c'est une grand-mère.

Maman : Mais ça va aller ! Euh pas grand-chose, et je ne m'en sors pas beaucoup avec les réseaux sociaux, et souvent je demande de l'aide à la jeunesse.

Ok.

Mais sinon... Moi à part Facebook, et qu'est-ce que j'utilise ?

Ado : insta

Bah Instagram et WhatsApp c'est un réseau social ?

Oui

Et WhatsApp, j'utilise pas grand-chose.

OK.

Donc voilà, c'est plus un lieu d'échange. Parce que je fais de la couture, des trucs comme ça. j'échange...

Oui, donc vous avez une culture des réseaux sociaux de base ?

Oui, oui de base. Je ne suis pas complètement perdue, mais pas loin.

Ok, alors...

- Que pensez-vous du fait d'établir des règles concernant les écrans à la maison ?

Euh, c'est bien. Le plus difficile, c'est de parfois les respecter. Mais c'est... Je vais dire à partir du moment où il n'y a pas de conflit par rapport à ça. Les règles, c'est tacite quoi. Ils savent bien que c'est comme ça et puis, voilà quoi. Mais il n'y a pas vraiment besoin d'en mettre dans le sens où ça se déroule bien pour elle.

mhmh

Mais le jour où ça ne se déroulera pas pas, il y aura des sanctions. Ca, c'est sûr.

Là, vous verriez l'utilité d'en mettre ?

Ah oui. Mais de toute façon, par exemple la sanction, c'est toujours (par exemple si ils parlent mal ou quoi), je reprends le téléphone pendant une heure.

Mhmh

Et ils vont se calmer dans leur chambre ou quoi, et je prends le téléphone.

Donc c'est une sanction pour vous de supprimer les écrans ?

Oui parce que comme ça, ils se recentrent un peu sur le comportement qu'ils viennent d'avoir. Et à la limite, ils vont lire leur livre.

Mhmmh

voilà. C'est devenu la punition... très rare parce que pas vraiment besoin d'être punis mais parfois je prends pendant une heure et.. Enfin je dis une heure, et puis elle arrive euh... Donc c'est un peu moins d'une heure, mais elle a compris le principe.

D'accord. Donc c'est une menace qui fonctionne ?

Oui sur *prénom adolescente* et sur *prénom beau-fils* qui est addict. C'est quelque chose, c'est voilà "tu fais pas ça, je te prends ton téléphone pendant une demi-heure et c'est tout".

Ok

Et ça, ça marche, voilà. Parce que... il n'y a plus rien d'autre qui marche. Je ne vois pas très bien comment je pourrais les punir autrement. Donc euh. Ça marche bien. Et puis comme ça, beh une heure après, on vérifie si on est toujours fâché l'un sur l'autre parce qu'on a un grand principe de ne pas s'endormir fâché. Voilà.

D'accord.

- Est-ce que finalement il y a des règles en matière d'écrans à la maison, ou est-ce que c'est toujours tacite comme vous disiez ?

Il n'y a pas... ou oui à part à table, où j'ai pas trop envie qu'ils répondent à leurs messages et tout ça.

Pas à table ? Ok

Mais ça, ils le savent. Sinon, non il n'y a pas vraiment de règles. C'est... Et.... ça fait partie du... Comment on dit ? Tu sais le fait que beh tu sais bien que si mamie est là, par exemple...

Ado : beh l'éducation

Oui ça fait partie un peu de l'éducation quoi. Je vais dire. Si quelqu'un est là, beh on essaye de ne pas aller sur son téléphone, ou bien si c'est quelqu'un qui m'intéresse pas... fin pas qui m'intéresse pas, mais que la conversation ne m'intéresse pas et que la personne n'est pas là pour moi, et bien là je peux prendre mon téléphone. On essaye de le faire aussi. Par exemple, s'il y a des adultes qui viennent et que les adultes ne les intéressent pas, et beh ils peuvent prendre leur téléphone et voilà. Ça, c'est pas un problème. Mais sinon si les gens viennent nous parler, il n'est pas question de prendre le téléphone.

C'est ça, on respecte la discussion ou le repas ?

Il y a un respect mutuel à avoir avec la personne, parce que prendre son téléphone, ça veut un peu dire "J'en ai rien à cirer de ce que tu racontes". Fin ça, c'est mon point de vue. C'est pas le point de vue de mon compagnon non plus. Mais voilà, c'est mon point de vue, c'est "prends pas ton téléphone quand on est en train de parler".

Ok, donc ça pour vous c'est une règle quand même importante?

Oui

Ok

- Lors du confinement lié à la pandémie de covid-19, avez-vous remarqué des changements liés aux écrans ? Au sens large.

Plus de temps d'écran puisque le sport étant supprimé euh...

Ado : l'école

Maman : Il n'y avait pas d'école donc euh

Ado : non mais l'école, on a dû travailler à distance

Ah oui c'est ça, vous aviez des cours à distance aussi ?

Ado : oui

Donc il y a eu plus d'écran et des habitudes qui se sont installées, euh, mais qui moi ne me perturbent pas, et qui n'ont pas l'air de les perturber eux pour le moment. Donc je ne les change pas.

Quelles habitudes par exemple ?

Euh, ils sont en général, beaucoup sur leur téléphone. Euh mais le problème, c'est qu'avant ils avaient le basket, et normalement là ils n'étaient pas sur leur téléphone. Donc euh

Et comme il n'y a plus de basket, c'est ..?

Ado : le truc c'est qu'à la fin, on s'ennuie quoi.

Mhmmh

On ne sait pas quoi faire parce que... euh on n'a pas eu l'habitude d'être...

Désœuvré comme ça ?

Comme ça, c'est ça.

Maman : *Prénom ado*, elle participe, je fais des pâtisseries, je fais des trucs, elle participe avec moi et tout. Mais euh, mais sinon c'est vrai qu'ils ont tendance à force à être derrière leurs écrans, et faire leur discussion avec leurs amis via le téléphone. Mais ça n'a pas l'air de les perturber dans leur fonctionnement. Le travail à l'école est rendu, les résultats sont corrects. J'ai pas...

Il n'y a pas de conséquence ?

Je n'ai pas encore d'inquiétude. Euh la nuit, quand je monte, si je vais les voir, elle a l'air de dormir, donc... voilà elle n'est pas non stop sur son écran non plus. Mais je veux dire en journée, c'est devenu compliqué de leur dire "Tu ne peux pas aller dessus", puisque que faire ? A un moment, voilà.. Donc euh... mais sinon je suis pas... je suis pas ...

Donc il y a eu des changements, mais pas de conséquence jusqu'à présent ?

C'est plus de temps parce qu'il n'y a pas le basket. Mais je sais qu'une fois que le sport va reprendre euh beh ça va être différent parce que bon elle a quand même trois entraînements semaine plus deux matches le weekend donc euh minimum deux matches.

Elle est fort prise avec ça.

Donc voilà... Donc je sais qu'elle ne sera plus autant sur les écrans. Donc je prends mon mal en patience donc voilà... Bon maintenant elle me demande d'acheter des livres, j'achète des livres. Voilà.

Mhmmh

Mais sinon, elle n'a pas l'air d'être complètement hystérique quand je lui enlève son téléphone. *rire*

Donc c'est fini pour la partie "maman", maintenant c'est la partie pour l'adolescent :

Pendant (T1) : temps de parole du jeune pour exposer sa vision des Choses, se questionner

- Aborder les besoins physiologiques :
 - Comment est ton sommeil ? Est-ce que tu dors bien ? Est-ce que tu as du mal à t'endormir ?

Bah justement, il n'y a pas longtemps j'ai reçu une montre qui calcule mon sommeil et tout.

OK

Donc je remarque que je suis plus souvent... Par exemple, je suis à 70% en sommeil léger et 30% en sommeil profond. Et je me réveille généralement 4 à 5 fois par nuit. Je sais pas pourquoi. Et euh mais sinon je m'endors... Quand j'ai décidé de m'endormir, je m'endors très vite.

Ok

Je pense qu'en 10-15 minutes je suis endormie. Et pour me réveiller, j'ai un peu du mal, mais je pense comme un peu tout le monde j'ai du mal à me lever ou quoi, mais euh sinon mon sommeil est normal.

OK. Comment tu t'occupes avant de dormir le soir dans ta chambre ou en bas ?

Alors ça dépend, soit je suis... je regarde une série ou un truc comme ça, et après je m'endors. Pas devant la série, mais j'éteins et tout. Ou alors parfois je lis un livre. Puis je dors, voilà.

Et quand tu te réveilles, tu dis que tu réveilles souvent durant la nuit, est-ce que tu as du mal à te rendormir après ?

Non, c'est juste se réveiller comme ça, puis je me demande un peu où je suis, et puis je m'endors.

Ok, donc un sommeil un peu léger quoi ?

Oui

Ok

- Comment est ton appétit ?

rire Alors euh, j'ai un très bon appétit. Si je pouvais manger à chaque heure de la journée, je le ferais. Mais malheureusement, le frigo va être très vide, donc euh non. Non beh je mange euh, quand je peux manger beh je mange les trois repas. Euh non, le matin, je mange pas. Le matin, je mange très très rarement, même avant d'aller à l'école, je mange pas.

Pas le temps ou ...?

Non, j'ai pas d'appétit le matin, j'arrive pas à manger. Mais sinon le midi... Le midi, quand je vais à l'école, il y a des fois où j'ai pas le temps de me faire à manger, du coup je mange pas, ou alors parfois je me fais à manger, mais j'ai pas faim, donc je mange pas. Mais sinon quand je rentre à la maison, là je mange. Et là pour l'instant en vacances, je mange quand même. Je mange normalement quoi.

OK. Et justement, vous discutiez des repas, comment se passent les repas en famille ?

Bah on... On.... Généralement on mange dans la table, fin sur la table du salon, et on regarde la télé en même temps euh. Pour l'instant il y a des films, donc on regarde des films.

Ok, donc ça, ça arrive souvent de regarder la télé en mangeant ?

Maman : ah oui, parce ce qu'en fait, c'est une habitude qu'on a prise, avec le basket justement où chacun mangeait à son heure.

Ah oui

Donc là on mettait plus la table, et donc c'est resté. Parfois je dis pff on devrait parfois recommencer...

Ado : il y a juste quand on mange de la raclette, qu'on mange sur la table... la grande table. Sinon on mange tout le temps devant la télé.

Maman : mais on regarde la télé, mais en même temps on discute...

Ado : ouais on met la télé, le volume bas.

C'est ça, un fond sonore ?

Maman : souvent on discute de plein de choses.

OK. Alors, quels loisirs as-tu ?

Ah beh le basket. Et lire aussi j'aime bien.

Ah oui ? Tu lis beaucoup ?

Oui quand même. Ouais

Un peu de tout ?

Euh surtout les policier, les thrillers, des trucs comme ça

Ok. Quels sont tes moyens pour trouver de la satisfaction, t'amuser ?

Bah avant je faisais du basket, c'était ça. Euh mais sinon, euh pour m'amuser ? Oh, je sais pas, bonne question. Pour m'amuser, genre euh ?

Pour passer ton temps?

Bah j'écoute de la musique souvent. J'aime bien. Et euh je regarde mon téléphone.

mhmh?

Pour passer le temps, souvent je vais sur mon téléphone.

Et qu'est-ce que tu y fais ?

Je vais surtout les applications genre TikTok ou euh Instagram, ou Snapchat. Et euh du coup voilà. Parce que TikTok, ça passe vite le temps quand on est dessus. Du coup quand j'ai 20 minutes à tuer, ou quoi, je vais dessus. Et j'ai l'impression que ça passe vite, du coup c'est cool.

Ok, et la musique tu l'écoutes sur quel support ?

Euh le téléphone avec des écouteurs. Généralement. Ou sur le baffle du salon, mais ça c'est rare.

Ok, alors... Comment ça se passe à l'école ?

Euh, très bien.

Il n'y a rien à dire ?

Non. C'est normal.

Pas de souci ?

Non

Nickel. Alors, question large : Quelle est la place des écrans dans ta famille ?

Ouf. Euh, je dirais que ça a quand même une grande place entre guillemets, parce que... Je pense qu'on pourrait être une famille qui pourrait entre guillemets, vivre sans regarder la télé tous les soirs, sans être sur nos téléphones ou quoi, parce qu'on a... Fin parce qu'on peut bien discuter sans les écrans ou quoi. Donc ils ont une grande place, parce qu'on en a beaucoup.

Mhmmh

Mais on pourrait vivre sans. Donc c'est mitigé.

OK. Quand vous dites, vous en avez beaucoup ?

Mais on en a euh... on a deux salons. Ça fait déjà deux télé. On a euh un ordinateur pour chaque enfant. On a un ordinateur dans le bureau. Et une télé, bah ça j'ai déjà dit. Voilà c'est tout.

Des tablettes ?

Des tablettes c'est *prénom beau-frère* qui en a. Et des téléphones, tout le monde en a.

OK. Les écrans sont-ils source de discussions dans la famille ?

Euh pffff beh surtout avec *prénom beau-frère*. Principalement quand ma mère parle à *prénom beau-frère*, c'est surtout pour les écrans.

D'accord. Qu'est-ce que tu penses de ça ? de *prénom beau-frère* et de sa consommation d'écran et de la façon dont réagit ta maman ?

Beh le truc c'est que... Il abuse. Du coup, bah en fait à chaque fois qu'il est là, il y a toujours une dispute au moins. S'il n'y a pas de dispute, c'est qu'il est mort. *rire* Mais il y a toujours une dispute par rapport à ça chaque jour plus ou moins. Parce qu'il... euh... Fin il est trop dessus. Même quand on mange ou quoi, il prend son assiette, et il va en haut pour aller sur son écran. Il a son ordi, devant

son ordi, il a sa tablette, et devant sa tablette, il a son téléphone. Et parfois il joue à la switch à côté. Donc c'est trop trop trop et euh il s'en rend pas compte, mais bon.

Maman : et il n'y a pas de partage, c'est ça qui est embêtant.

Ado : le truc, c'est que... à la limite, s'il était sur son téléphone ou quoi avec nous, ça ne nous dérangerait pas. Mais là, on le voit jamais. En plus il devient agressif. Parfois euh... J'ai ma chambre à côté de celle de mon frère et il y a la PS4, du coup il va jouer à la PS4 et euh... Beh mon frère... Du coup j'entends *prénom demi-frère* s'énerver parce qu'il a perdu, des trucs comme ça. Et moi, des fois, c'est tard, c'est genre vers 23H, et du coup moi j'arrive pas à m'endormir et des trucs comme ça. Du coup c'est ch****. Mais bon on s'habitue à la longue.

Ok, et la réaction de ta maman par rapport à ça, qu'en penses-tu ? Par rapport aux règles qu'elle essaye d'instaurer pour *prénom beau-frère"?

Moi je pense c'est des règles... Fin c'est des bonnes règles. C'est juste qu'il les respecte pas. Du coup forcément, ça finit en dispute. S'il les respectait, il n'y aurait pas de problème.

Ok. Que représentent les écrans pour toi ?

Pour moi ?

Oui

Beh euh hum, je trouve que pendant ces deux confinements, ça m'a quand même permis de communiquer avec mes amis. Du coup, pendant le confinement, c'était principalement... Bah c'était principalement mon objet que j'avais besoin d'avoir en mains, parce que sinon je ne pouvais pas parler avec mes amis ou quoi parce qu'on pouvait pas se voir. Mais euh pfff sinon euh. C'est un passe-temps en fait.

Mhmmh

Mais j'en ai pas besoin, mais c'est un passe-temps.

C'est ça, c'est plutôt parce que tu t'ennuies ?

Oui voilà.

D'accord. Que penses-tu des réseaux sociaux ? Au sens large.

Moi je trouve que c'est bien parce que ça permet de partager un peu sa vie avec ses amis ou des trucs comme ça.

Mhmmh

Mais ça permet aussi de suivre des gens ou des influenceurs qu'on aime bien, des personnalités publiques... Fin plein de choses comme ça. Et du coup, je trouve c'est bien. Bah après il y a ... Il y a des gens qui abusent toujours des réseaux sociaux, mais ça c'est surtout sur Instagram ou des trucs comme ça... Mais sinon, franchement je trouve c'est bien.

Et quand tu dis "ils abusent", dans quel sens ? Tu peux un peu développer ?

Bah par exemple, ils montrent des faits de violence, comme il y a eu à Waterloo là. Et beh dans toutes les stories que j'avais, j'avais vu cette vidéo. Et je trouve que c'est bien d'en informer mais il y a... Il y a des jeunes qui sont sur cette application, qui doivent normalement pas être là, mais ils le sont quand même, et qui voient ça. Et je trouve que c'est pas bien pour leur mentalité ou des trucs comme ça.

Oui, c'est choquant de voir des images de violence ?

Fin pas moi personnellement, mais il y a des gens chez qui ça peut être choquant.

Mhmmh

Donc voilà.

Toi, est-ce que tu as déjà été confrontée à ça, à des choses violentes ou à du harcèlement ou à des choses compliquées sur les réseaux sociaux ?

Du harcèlement non jamais. Mais c'est surtout... Bah les trucs de violence, ça j'en vois souvent. Par exemple, quand il y a vraiment un problème ou quoi, beh je le vois dans toutes les stories tout le temps tout le temps. Souvent on m'envoie un message qui dit "oui partage ça machin machin". Moi je le partage pas mais....

Il y a une pression pour partager un peu ?

Pas vraiment une pression, mais ils le partagent parce que tout le monde le fait en fait. C'est un peu...

Tout le monde se suit un peu ? On fait comme les autres ?

Ouais

OK. Est-ce que ce serait compliqué pour toi de te passer complètement d'écrans, disons une semaine ?

Non

Ca serait possible quoi ?

Oui

Qu'est-ce qui serait le plus dur de s'en passer ?

Parler à mes potes.

C'est ça, donc le dialogue quoi ?

Maman : ça ils vont le faire dans des conditions normales de vie. C'est-à-dire qu'elle peut aller à l'école, ils peuvent avoir le basket...

Oui c'est ça, hors covid ?

Ado : oui avec le covid, on n'a plus rien à faire. Il y a un moment où on rentre de l'école, quand on a fait tous nos devoirs, à la fin on va pas rester comme ça à rien faire quoi. Et j'aime bien lire, mais à force. C'est que pour me dégoûter si je lis tout le temps tout le temps.

Ok. Comment réagis-tu si on te dit que tu passes trop de temps devant les écrans ?

Moi j'estime que oui, je passe beaucoup mais euh j'en passe pas trop. Parce que si j'en passais trop, j'aurais des problèmes dans ma santé, des trucs comme ça. Du coup euh sur mon sommeil ou des trucs comme ça.

Mhmmh

Mais sinon non.

Quels autres problèmes tu penses que ça pourrait occasionner ?

Bah le sommeil, la relation avec les autres déjà. La... ça se dit la sociabilité ?

Oui

La sociabilité. Beh la violence euh pfff je crois que c'est tout.

Après (T2) : le professionnel dresse un constat objectif de la situation, les conséquences des écrans sur la vie familiale

Ok. Alors j'ai une brochure... C'est un peu général. Ca c'est une liste de sites... un peu tous âges confondus, ce sont différents sites qui sont intéressants concernant les écrans. Donc voilà je vous la donne, vous regardez ou pas. Mais par exemple, il y a le CoSE, c'est le collectif surexposition écrans, eux ils sont vraiment très impliqués par rapport à toutes les conséquences que ça peut avoir sur la santé chez les plus jeunes enfants ou les plus vieux. Voilà c'est un peu varié... Donc ça je vous le laisse.

Je vais vous parler un peu de la brochure. Est-ce que vous avez entendu parler de l'étude qui est sortie il n'y a pas longtemps, c'est une étude qui a été faite pour euh... Ils ont interrogé plein de jeunes en Belgique pour connaître un petit peu leurs habitudes de consommation d'écrans.

non

Ce qui est ressorti, c'est que 38% des adolescents passent plus de 4 heures par jour sur leur smartphone. Quand on sait que ce qui est recommandé, c'est moins de deux heures par jour tous écrans confondus hein. Donc là. Et le weekend, c'est presque 60% des adolescents qui passent plus de 4 heures par jour sur leur smartphone. Ce qui est intéressant c'est que la moitié des adolescents, 51%, trouvent qu'ils passent trop de temps... Donc eux-mêmes ils disent voilà je passe trop de temps sur les écrans. Donc voilà c'est intéressant de voir que parfois ils peuvent remarquer ça eux-mêmes.

Alors les conséquences des écrans sur la santé ... C'est comme tu as dit : la diminution de la qualité et du temps de sommeil. Est-ce que tu sais pourquoi ?

Ado : euh parce qu'il y a la lumière ou je sais pas quoi ?

Oui, tout à fait. Donc en fait, les écrans émettent une lumière bleue, qui est moins filtrée dans le cristallin par les adolescents et les jeunes enfants, même les jeunes adultes en fait. Et elle est toxique pour la rétine. Donc il ne faut négliger cet effet-là. Ca a vraiment un effet de toxicité qui peut engendrer quand même une dégénérescence maculaire, donc vraiment un problème de rétine quand on vieillit. Donc quand même une utilité des filtres bleus des lunettes, et si on n'en porte pas, juste des filtres sur des verres sans correction. Il faut savoir aussi que la toxicité de la lumière bleue est accrue dans le noir. Donc si on regarde les écrans le soir, il faut laisser la lumière allumée. C'est super important. En plus, le fait de regarder la lumière des écrans le soir, perturbe le rythme du sommeil. Parce que la lumière inhibe la sécrétion de mélatonine, ce qui perturbe le cycle de sommeil. C'est pour ça qu'on conseille de ne pas regarder la télé moins d'une heure avant le coucher. Parce que voilà, ça perturbe quand même tout ça. Le fait que tu aies un sommeil léger, il faudrait voir si ce n'est pas lié au fait que tu regardes des séries tard le soir.

Alors ça peut occasionner des troubles alimentaires. Pourquoi ? Parce que quand on regarde la télé en mangeant, on ne fait pas attention tout le temps à ce qu'on mange, même si c'est en bruit de fond. Et on est moins conscient d'avoir atteint la satiété. On ne se concentre pas sur son assiette, on a tendance à mâcher plus vite, moins mâcher les aliments, manger plus vite. Et alors du coup, on ne se

rend pas compte qu'on a assez mangé, et on continue à manger. C'est pour ça que ça peut occasionner des troubles alimentaires. Et quand on regarde la télé, on a tendance à grignoter sans s'en rendre compte. Donc ça été prouvé dans les études. Donc surpoids et obésité lié à la tv, c'est plutôt pour les très jeunes enfants.

Donc fatigue oculaire et yeux secs. On peut avoir les yeux qui deviennent très secs en fait en regardant trop les écrans parce qu'on va cligner moins des yeux. Et c'est pour ça que si tu as encore beaucoup de cours sur écrans, ce qui est bien c'est de reposer sa vue au loin. Donc si on regarde un écran, il faut toutes les demi-heures, regarder quelque chose au loin pendant quelques minutes pour reposer sa vue. Parce que sinon on est toujours à courte distance, les yeux doivent toujours se focaliser et ça, ça fatigue les yeux. Ça peut donner des maux de tête etc.

Des maux de dos aussi, parce que les ados ont tendance à regarder les écrans couchés dans leur lit un peu dans des conditions farfelues. Et ça, c'est pas très bon non plus.

**rire* ado : comme dans le fauteuil*

Influence sur la consommation de drogues, d'alcool et de tabac. Ça, c'est via les séries en fait. C'est un peu inconscient, mais le fait de voir tout le temps à la télé, des gens qui fument, qui boivent... Eh bien, inconsciemment, ça peut induire une consommation chez les jeunes.

Echec scolaire : bon ça c'est dans les cas extrêmes...

*Maman : en fait, ce que vous dites là, on le vit à la maison avec *prénom beau-frère**

Isolement social, diminution de l'estime de soi... Voilà le fait de voir tous ces influenceurs sur les réseaux sociaux, avec leurs images parfaites, ça peut induire des problèmes d'estime de soi aussi.

Alors ça, ce sont des recommandations. Normalement ce qui est recommandé c'est moins de deux heures par jour sur les écrans. Essayer de ne pas regarder les écrans trop tard le soir pour le sommeil. Le plus important, c'est de discuter en famille des conséquences des écrans sur la santé. Pas d'écran à table. Ça, c'est par exemple, quelque chose que vous pourriez améliorer parce que ça a vraiment beaucoup de conséquences. Pas d'écran dans la chambre le soir, ou en tout cas pas 1h avant le coucher, et si on se réveille la nuit, ne pas aller sur son smartphone. Envisager un contrôle parental pour limiter et contrôler l'accès à Internet, par exemple on peut couper la 4G ou le wifi la nuit. Donc ça, ça peut être une solution quand on a des adolescents. Et discuter des activités que votre enfant a sur les réseaux sociaux, les écrans. Le dialogue est important.

Là il y a un petit test que vous pouvez faire pour voir si vous avez un problème avec les écrans. Et ici ce sont des références intéressantes, des livres... Donc ça, c'est pour vous.

Les questions ici, elles ont été faites avant covid ?

Euh oui

Parce que moi je... Fin c'est vraiment un truc que j'ai remarqué que ça a aggravé. Quand je parle de mes enfants, ce n'est pas un problème. Mais euh je me rends compte que

Ils vont plus les écrans ?

Oui mais sinon ils sont sportifs, donc je me dis... Parce qu'on discutait avec sa marraine des écrans, et je dis j'attends avec impatience la reprise du sport. Pour eux, parce qu'ils en ont besoin mentalement, et parce que comme ça, ça va diminuer ces écrans. Parce que voilà quoi.

Donc vraiment le fait de n'avoir plus rien à faire, c'est compliqué ? De s'occuper sans écran pour toi ?

C'est pas que c'est compliqué... C'est qu'à un moment, je me dis euh beh... non plus..j'aime bien faire de la pâtisserie, mais je ne peux pas en faire tout le temps.

Mhmmh

Parce que c'est quand même un budget. Fin beh voilà. Euh après lire des livres, j'aime bien, mais tout le temps non plus, c'est pas ouf non plus. Mais euh du coup oui, enfin j'ai plus rien à faire. Du coup oui, c'est plus pour m'occuper.

OK. Et ça a été compliqué de suivre les cours à distance ? Comment tu as vécu de devoir suivre les cours à distance toute la journée derrière un écran?

Moi j'ai plus facile derrière les écrans. Parce que 'fin, j'aime pas trop prendre la parole en classe, euh des trucs comme ça. Par peur d'avoir faux justement. Parce que je suis une personne qui déteste avoir tort. Et devant les gens, savoir que j'ai eu faux à une question ou un truc, et que ça paraît débile comme question, et que j'ai eu faux, je me dis "ouais je suis nulle", des trucs comme ça. Alors que non... Et du coup, derrière mon écran, j'ai plus facile à prendre la parole, à avoir des erreurs, des trucs comme ça.

Mhmmh

Voilà quoi.

Donc ça, ça t'a plutôt aidé ?

Oui, je préfère largement les cours à distance qu'à l'école.

Et ça n'a pas été dur le fait d'être assis toute la journée, de ne pas changer de classe?

Beh, parfois j'étais assise, et parfois je me levais. Je marchais un peu en écoutant mon cours, et des trucs comme ça. Mais sinon non, ça ne m'a pas dérangée. C'était embêtant, mais ça ne m'a pas dérangée.

Ok.

Narration (T3) : exercice de synthèse, espace de dialogue entre le jeune et les parents

- Suite à notre entretien, voyez-vous des modifications d'habitude concernant les écrans que vous souhaiteriez appliquer à la maison ? Ou pas ?

Ado : c'est toi, c'est ta maison.

Maman : Eh bien, dans les conditions actuelles de covid, non.

Mhmmh. Et dans des conditions normales ?

Dans des conditions normales, je reprendrai euh... 'Fin ça se ferait d'office, c'est-à-dire qu'ils auraient moins d'écran d'office. Et euh niveau des repas, beh euh dans des conditions normales, chacun mange à l'heure où ils sont là. Le repas est prêt et il est chaud, donc euh.. Ils mangent ou dans la cuisine, ou sur la table...

Ado : Parce que généralement moi quand je rentrais du basket, je mangeais vers 22h-22H30. Et même avant, je prenais ma douche avant. Donc je mangeais vers 22H-23H, fin tout le monde va pas m'attendre pour manger quoi.

C'est sûr. Et quand tu es toute seule, tu manges aussi devant la télé par exemple ?

Euh non, généralement, quand je rentrais du basket, euh beh je me faisais vite.. parce que j'étais fatiguée... Je me faisais à manger ce qu'ils avaient mangé.. je me mets sur la table, je mange et après je monte. Allumer la télé, machin, ça dure trop de temps, et j'étais trop fatiguée.

Mhmmh

Maman : **donc voilà en temps normal, les choses vont se remettre, mais actuellement je ne vois pas l'intérêt d'aller... 'Fin si, c'est pas que je ne vois pas l'intérêt, c'est que je me dis, comme je ne suis pas inquiète, je me dis que quand la situation redeviendra normale, les choses redeviendront normales aussi à la maison concernant la consommation des écrans.** Voilà. Je ne suis pas, en tout cas pour mes trois enfants, inquiète.

Ok euh voilà pour moi c'est à peu près tout ce que je voulais vous demander, donc je vais couper l'enregistrement.

Entretien numéro 3 – 30/12/2020 – durée 44 min 19 s

Tout d'abord on commence avec les questions à réponse courte :

1. Age de l'adolescent : 16 ans. Tu es en quelle année secondaire ? 5e
2. Sexe de l'adolescent : F
3. A combien estimez-vous le temps passé par votre adolescent derrière les écrans (tous confondus) ? **C'est y compris la télévision ?** Oui tous les écrans. **Un peu plus de deux heures.**
4. Laissez-vous en général votre télévision allumée en permanence ou presque à la maison ? **Ca dépend. Euh pfff, oui parfois je la laisse allumée en permanence, mais je ne suis pas forcément dessus, elle non plus.** Donc en fond quoi ? **Oui voilà c'est ça.**

Mais ça arrive quand même qu'elle soit allumée ? **Oui ça arrive, oui oui.**

Ok

5. Un ou des écrans sont-ils allumés durant les repas (TV, smartphone,...) ? **bah fréquemment on va dire.**
6. Votre enfant possède-t-il son propre smartphone ? **oui**
 - 6.1. Si oui : ce smartphone est-il présent la nuit dans la chambre de votre enfant ? **oui**
7. Une télévision est-elle présente dans la chambre de votre enfant ? **non**
8. Un PC est-il présent dans la chambre de votre enfant ? **C'est un portable, donc ça dépend. Parfois elle le prend, elle le monte.**

Il peut bouger quoi ? Donc on met oui car il peut y être quoi ?

Oui, disons que dernièrement elle a dû être dessus justement pour un travail de stage et tout ça, donc euh. On va dire oui hein ? Je l'ai acheté pour moi mais c'est elle qui l'utilise.

9. Votre enfant regarde-t-il des séries/films sur son PC/sa télévision dans sa chambre avant de dormir ? **Jamais, je ne regarde pas avant d'aller dormir.** OK.
10. A quelle heure votre enfant va-t-il dormir ? **Après 22h**
11. Combien d'heures dure le sommeil de votre enfant ? **Moins de 9h.**
12. Regardez-vous la télévision en famille le soir ? **Parfois on va dire**
13. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales ? **C'est-à-dire ?**

Alors, par exemple, est-ce que l'enfant va refuser de venir manger parce qu'il est sur sa tablette ou sur son téléphone ?

Ah non non. Quand c'est l'heure de manger, c'est l'heure de manger.

Ou sur d'autres activités, par exemple une sortie familiale qui serait reportée ?

Ah non, si maintenant je dis "c'est fini", c'est fini quoi donc euh.

Ok, alors là je mets "jamais" ?

Voilà c'est ça.

14. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les autres activités de loisir ? Donc est-ce que tu vas préférer terminer une série ou rester sur ton smartphone plutôt que d'aller faire une autre activité sans écran ?

Euh, je ne sais pas

C'est nuancé.

Elle est casanière. Alors en fait, en gros, je crois que ce que le docteur veut dire c'est que.... Enfin elle est plus sur son PC. Limite si je lui dis "va sortir", elle me dit non, et alors elle est sur son PC ou sur son smartphone quoi.

Mhmmh, donc ça, ça arrive parfois, que tu préfères rester devant les écrans plutôt que de faire autre chose ?

Souvent.

Donc là je mets fréquemment ou très souvent ?

Fréquemment.

15. L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille ? **Non jamais.**
16. Discutez-vous de ses activités numériques avec votre enfant ? Bah

Parfois tu me poses des questions pour Snap.

Oui parfois je lui pose des questions sur les applications Snap et tout ça. 'Fin oui.

Parfois ?

Parfois oui c'est ça.

Alors maintenant c'est un test du bien-être, c'est pour l'adolescent. Donc ça te concerne juste toi. Alors les questions sont orientées un peu "santé".

Au cours des 4 dernières semaines... donc le mois passé:

- Je me suis senti(e) bien, heureux(se) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- Je me suis senti(e) bien dans ma peau, content(e) de moi : jamais – presque jamais – **parfois** – souvent – presque toujours
- Je me suis senti(e) confiant(e) par rapport à ma santé : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours
- Ma famille, mes amis m'ont soutenu(e) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- J'ai eu le sentiment que de bonnes choses allaient m'arriver : jamais – presque jamais – **parfois** – souvent – presque toujours
- J'ai eu le sentiment que pour ma santé, tout irait bien : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours

Et une question générale pour finir :

- Au cours des 4 dernières semaines, comment a été ta santé ? mauvaise – pas trop mauvaise – **bonne** – très bonne - excellente

Voilà, donc c'est fini pour le questionnaire, je vous le re-soumettrai dans un mois.

Avant (T0) : investiguer le cadre familial, aider les parents à renforcer ce cadre

Maintenant ce sont des questions plus ouvertes. Théoriquement la première partie des questions, c'est plus pour le parent ; et la seconde plus pour l'adolescent. Mais vous pouvez interagir si vous avez des choses à ajouter, il n'y a pas de souci.

- Que pensez-vous des écrans en général ?

Moi, en général, je ne trouve pas ça top top. Parce que ça peut les rendre indépendants, enfin trop dépendants plutôt, des écrans.

Mhmmh

Mais avec l'avenir qu'on a, c'est très important malheureusement. On travaille tout le temps avec les écrans. En tout cas, tout ce qui est PC, tout ça je dois dire.... Même pour faire des recherches, par exemple pour une adresse ou un renseignement, c'est nécessaire quoi. Maintenant la télévision, je trouve ça moins important vu que c'est pas un besoin. Pour l'avenir professionnel. Mais ça peut être un divertissement aussi, pour pas justement sortir vu le covid.

Oui, contexte actuel un peu spécial?

Oui voilà, c'est plus ou moins ça. Donc euh...

Ok

L'ordinateur pour moi, c'est important. L'écran moins. Mais vu la situation, je crois qu'on ne peut pas éviter d'être plus sur la télévision.

Depuis que c'est la pandémie de covid?

Oui voilà, c'est vraiment plutôt depuis que c'est le covid quoi.

Ok.

- Comment cela se passe-t-il avec les écrans à la maison ?

Vous voulez dire ?

Est-ce qu'il y a des règles ? Comment est-ce organisé ? D'une manière générale.

Il n'y a pas vraiment de règles, non il n'y a pas vraiment de règles je vais dire. On n'est pas non plus trop sur la télévision quoi donc. Voilà parfois on est occupé à faire des trucs, donc euh on n'a pas besoin d'allumer la télévision. Parfois bah on n'a rien à faire, donc on va se mettre dans le divan, on va regarder un programme télé ou des séries, etc. Donc euh...

Mhmmh

C'est un peu vague, mais je vais dire mais voilà. Ça dépend vraiment des jours, de ce qu'on doit faire, ce qu'on doit pas faire, donc euh. Mais c'est vrai que quand on a un moment qu'on ne doit rien faire, et bien on se met dans le divan, on regarde la télé.

Donc c'est plus les périodes d'ennui qui vous pousseraient à...?

Oui voilà c'est ça. Les périodes d'inoccupation on va dire, où on se met devant la télé. Parce que même ma fille... 'Fin, elle est pas très télévision, donc euh...

Mhmmh ok.

- Que savez-vous des activités numériques de votre adolescent ?

Euh, pfff, je sais qu'elle a Snapchat, elle a Messenger. Elle a pas Facebook, parce que ça, je voulais pas.

Ok

Elle a Instagram. Je sais que du coup, bah euh pfff, elle est beaucoup justement en communication avec les personnes avec qui elle est à l'école.

Mhmmh

Parfois ils font bah ils se font des vidéos, ils se font des blagues etc. Donc voilà moi, je sais que ça se passe bien, parce que je la connais, je sais que ce n'est pas malsain quoi.

Mhmmh

Mais je la contrôle pas vraiment, mais je lui fais confiance parce que je sais comment elle est.

Donc il y a une confiance...

Oui oui.

Ok, et vous en parlez ? C'est à quel moment que vous en parlez ?

Ah parfois, elle me dit "ah regarde maman, regarde la vidéo de SnapChat de telle personne ou telle personne", ou alors on parle des personnes de télé-réalité "regarde cette personne-là est en couple avec l'autre, c'est fini avec l'autre", 'fin...

Il y a une interaction quoi ?

Oui, parce que moi, c'est vrai que j'aime bien aussi tout ce qui est télé-réalité, donc du coup allez c'est un petit point commun qu'on a entre toutes les deux, parfois ça arrive même qu'elle me dise "Ouais tu sais l'autre..." et moi je ne sais même pas qui c'est moi donc euh... 'Fin voilà quoi.

Donc vous en parlez ?

Oui, c'est pas qu'on en parle des masses, des masses mais parfois quand elle voit un truc, elle dit "ah maman, tu sais...?" ou même moi parfois je lui dis "t'es au courant que?". *rire*

Et vous disiez que Facebook, ça c'est interdit ? Pourquoi ?

En fait, elle a voulu en faire un il y a quelques temps, j'étais pas d'accord parce que je la trouvais trop jeune. Du coup, on lui a dit qu'elle pouvait avoir Messenger donc c'était vraiment que la discussion. Et finalement c'est resté là-dessus. Maintenant je ne suis pas contraire à ce qu'elle ait Facebook maintenant. Mais on n'en a plus vraiment parlé en fait. Donc euh...

Ado : moi je ne veux pas

Voilà, et comme elle a maintenant SnapChat qu'il n'y avait pas vraiment avant, et Instagram. Donc pfff, allez c'est comme si ça comblait le Facebook qu'elle n'a pas eu quoi.

Ok, donc c'était une sorte de règle quand même ?

Bah disons que moi, je trouvais ça un peu trop jeune, dans le sens que bon il y a souvent des faux profils, des personnes malsaines derrière, et euh... essayent... Comment expliquer ça ? d'amadouer une mineure, c'est très facile je trouve.

Mhmmh

Donc c'était plus une protection euh pour elle quoi. De ce côté-là quoi.

Ok. Et justement...

- Que savez-vous vous-même des réseaux sociaux ?

Pffff.... Beh Facebook je connais mieux parce que on va dire qu'on est... Pas qu'on est né avec ça, mais je crois que c'est la première application de réseaux sociaux qui est arrivée allez sur Internet. Donc moi, je sais pas grand-chose, à part qu'on retrouve des amis, de la famille, on discute etc. SnapChat et Instagram, je connais moins. Instagram, je suis dessus mais je connais moins parce que leur système est encore différent. Donc euh pfff, je sais juste qu'on sait voir des gens, qu'on sait discuter avec eux, qu'on voit des vidéos. Et euh mais c'est tout.

Mhmmh, mais c'est pas l'inconnu pour vous ?

C'est pas inconnu mais je pense qu'elle, elle connaît mieux que moi.

Ado : Instagram, tu ne sais pas parler à des inconnus si tu ne t'abonnes pas à eux.

Ah ben voilà, ça je savais pas. *rire*

Ado : Tu sais leur envoyer un message mais c'est restreint.

Ouais ouais.

Ado : tu dois accepter pour pouvoir parler avec.

Ah voilà, ça c'est des trucs que je connais moins parce que c'était... on a plus commencé avec Facebook nous.

mhmh

Donc euh... Donc voilà, je sais pas si c'est bon comme réponse *rire*

Oui oui ! alors...

- Que pensez-vous du fait d'établir des règles concernant les écrans à la maison ? Donc on a déjà parlé d'une règle "No Facebook", que pensez-vous d'autres règles?

Les autres règles, et beh... Qu'est-ce que vous voulez dire par là ?

Eh bien par exemple, pas d'écran à table, pas d'écran dans la chambre des enfants.

Ah oui d'accord. Il n'y a pas vraiment d'interdiction pour les écrans à table parce que, comme je vous ai dit, c'est surtout un bruit de fond. Donc euh. On mange, puis c'est vrai que parfois 2 minutes, on entend un truc, on regarde. Donc il y a pas vraiment de règle là-dessus.

Mhmh

Par contre, les écrans, 'fin la télé dans sa chambre, ça parce que j'ai pas forcément les moyens de lui acheter une télévision, de commencer à installer en haut. Et je me dis aussi surtout, que même si j'avais les moyens de lui offrir une télé, elle serait encore de plus en plus dans sa chambre, donc du coup, il n'y a plus de communication quoi.

Mhmh

Donc euh, c'est plutôt ça. Bah mon fils maintenant, malheureusement il est tout le temps sur son GSM aussi, parce qu'il a vu un nouveau jeu, donc voilà, il faut que je le serre un peu là-dessus parce que du coup, c'est vrai que ça le rend plus nerveux quoi.

Mhmh... Donc ça, vous avez remarqué chez votre fils ?

Chez le petit, ouais. Mais elle, elle n'est pas comme ça par contre. Ça va pas la rendre plus nerveuse parce qu'elle est tout le temps sur son écran. C'est juste que je veux pas installer de télé, sinon elle est clouée dans sa chambre quoi.

Mhmh

Elle est pas méchante du tout, c'est pas une ado difficile mais comme je l'ai une semaine sur deux déjà, alors si en plus de ça, elle doit se mettre dans sa chambre tout le temps sur sa télévision ben....

Tout à fait

Voilà, c'est juste ça en fait. **Il n'y a pas vraiment de règles, c'est juste qu'il faut quand même un lien euh allez un minimum de contact entre... dans la famille je vais dire.**

Mhmh quand même, la règle, ce serait "on doit quand même passer du temps ensemble" quoi ?

Voilà c'est ça.

Ok

Maman : à sa fille : ça va ?

Ado : Je suis d'accord.

Ah ok, je pensais qu'elle rigolait *rire*.

Et donc, c'est un peu la même question, il n'y a pas vraiment de règles... Donc ça, j'ai déjà demandé... Alors...

- Lors du confinement lié à la pandémie de covid-19, avez-vous remarqué des changements liés aux écrans ?

Ado : j'étais pas là

Oui, elle n'était pas là parce que son papa a eu le covid.

Ah oui.

Donc elle a dû rester chez son papa un petit temps.

Mhmmh

Moi, je me suis fait larguer par mon compagnon... Donc du coup.

C'était une période difficile?

Voilà c'est ça, donc du coup, on n'a pas ... c'est pas qu'on était dessus plus pfff... Oui disons que oui pour les infos. Comme c'était nouveau le covid etc, on était vraiment nouveau journal parlé, pour voir un petit peu qu'est-ce qu'il se passait, qu'est-ce qu'il fallait faire... moi j'avais très peur au début honnêtement. J'avais très peur. Je me dis c'est nouveau truc qui arrive donc euh, moi j'ai cru qu'on allait mourir hein honnêtement.

C'est sûr qu'au début je pense...

Maintenant on est habitué, on va dire ça comme ça. Même que c'est triste parce que ça continue malheureusement. Mais je vais dire, non il y a pas pfff il y a pas vraiment eu de changements je vais dire, non.

Et toi au niveau des cours à suivre?

Maman : Ah oui

Comme t'étais chez ton papa, peut-être un peu expliquer comment ça s'est passé ?

Ado : J'ai plus eu cours. Dès qu'on est rentré en confinement, j'ai plus eu cours. J'ai juste eu un ou deux devoirs à faire. Les premiers jours et puis euh plus rien.

Il n'y a pas eu de cours en ligne ou des choses comme ça chez vous ?

Non, j'ai commencé les cours en ligne cette année.

Ah oui ok

Juste maintenant

Ok et comme ça se passe maintenant, parce que c'est vrai qu'on est toujours en confinement ? Comment ça se passe avec les écrans, en ce début d'année un peu particulier ?

Ca se passe bien. Il n'y a pas de difficulté.

Ok, et vous avez des cours en ligne, ça s'est passé comment ? Tu sais un peu expliquer ?

Ben c'était comme si on était à l'école, et c'était pendant huit heures de cours. Si on avait huit heures de cours, beh les profs nous disaient à quelle heure ils nous prenaient ou pas et ils nous envoyaient... genre euh... ils partageaient l'écran pour qu'on puisse voir le cours en même temps avec eux, pour travailler sur notre écran avec eux.

Ok, et ça, c'était combien de fois par semaine ?

Deux fois et trois fois à l'école, et la semaine d'après c'était l'inverse.

D'accord ok

Ouais donc deux jours semaine puis trois jours école. Puis la semaine d'après trois jours écrans et deux jours école.

Ok, donc quand même plus de temps derrière les écrans avec ça ?

Ouais ouais

Ok

Mais ça, c'est la situation qui a fait que c'était un peu pfff pas le choix on va dire.

Oui? C'est ça, on était obligé quoi ?

Ouais ouais

Ok

Pendant (T1) : temps de parole du jeune

Alors maintenant, ce sont des questions plus pour *prénom adolescente* :

- Comment est ton sommeil ? Est-ce que tu dors bien/mal ?

Hum ça dépend, des fois je fais des insomnies.

Oui ?

Et des fois je dors bien. Puis des fois, je me réveille pendant la nuit, toutes les... je sais pas... toutes les deux heures, des fois ça me réveille. Sinon ça va.

Ok, comment est-ce que tu t'occupes le soir justement avant d'aller dormir ?

Je monte et je dors *rire* direct.

Ok, donc tu ne fais rien du tout avant d'aller dormir ?

Je mets mon réveil et je regarde s'il n'y a pas des trucs à préparer et puis... je vais dormir

Ok, tu vas dormir vers quelle heure plus ou moins ?

Ça dépend. Des fois j'ai envie de dormir à 23 heures et puis à 1 heure du matin je suis encore réveillée.

Ok.

Mais à quelle heure tu montes dans ta chambre plus ou moins ?

Beh je monte vers 22H, 22H30...

Ok.

Donc voilà.

Ok euh.... - Comment est ton appétit ?

Ok ça dépend des jours.

rire de la maman Avant elle mangeait très très bien.

Je mangeais beaucoup, maintenant ça va.

Ok, donc pas de problème je veux dire... ?

Elle n'est pas en manque quoi. Il y a des moments où elle mange un peu plus, le lendemain, peut-être un peu moins. Mais euh. C'est vraiment, ça dépend des jours et peut-être ... une fois elle a pas envie, une fois elle a envie.

Je mange pas gras gras non plus.

Non elle mange pas gras, elle adore tout ce qui est fruits et légumes, c'est...

Ok

Ca, c'est... pour lui faire manger des crasses, faut y aller quoi.

Mais c'est bien.

rire

Ok, alors - Quels loisirs as-tu ?

Le foot. Voilà.

Ca, c'est ta grande passion ?

Oui

Explique-moi un petit peu à quelle fréquence tu fais ça ?

Euh trois fois semaine. 'Fin maintenant avec le confinement, il n'y a plus.

Ah oui.

Mais avant c'était trois fois semaine. Et c'était tard quand même le soir.

Ok, et depuis combien de temps que tu ne peux plus en faire ?

Depuis le mois d'octobre.

Ça, c'est dur pour toi ?

Oui. Beh je crois que maman, elle le voit?

Oui. Parce que parfois elle joue au ballon dans la maison. Je dis ``\*prénom adolescente\* pfff va dehors, pas dans la maison quoi''. Elle dit ``Ok, ça va'', puis deux minutes après elle recommence quoi. Mais c'est... plus fort qu'elle en fait hein. C'est pas qu'elle veut pas écouter, mais... Elle doit s'occuper, puis après ... C'est comme si elle avait oublié que je lui avais dit ``mais pas dans la maison''.

Je fais ça avec des chaussettes le pire.

Et alors, parfois, elle va euh elle va dehors quoi. Parce qu'on habite au *nom de rue*, donc devant il y a beaucoup d'herbes et tout ça. Et alors, parfois elle prend son ballon, elle va dehors, elle dit ``bon je vais... Je vais un peu prendre le ballon parce que je suis occupée de péter un câble''. Et alors elle va dehors quoi.

Donc ça, c'est quelque chose qui te manque et tu en as besoin ?

Mhmmh

Ok

Oui, parce que... tu fais du foot depuis quel âge encore ? 10 ans ?

Depuis que j'ai 12 ans.

Ah depuis qu'elle a 12 ans. Elle est dans un club et tout ça quoi. Donc euh...

Oui, trois fois par semaine, c'est du sérieux hein. Intensif. Donc j' imagine ça fait effectivement un grand vide. Comment tu t'occupes autrement alors depuis qu'on ne peut plus faire de sport ?

Je fais à manger.

Oui?

Bah tu regardes des séries Netflix aussi.

Oui, est-ce que ça, c'est plus depuis le confinement aussi ?

Non, avant j'étais pas accro aux séries.

Oui, et tu regardes beaucoup de séries ?

J'en regarde une et je la recommence tout le temps.

Et c'est laquelle ?

Glee.

Ok. Tu peux passer combien de temps derrière Netflix ?

Quand j'ai rien à faire, longtemps. Mais sinon... Mais je fais des pauses quand même.

Oui ok, c'est pour s'occuper quoi ?

Ok, alors - quels sont tes moyens pour t'amuser ? En général, à part le foot ?

Appeler mes amies parce que voilà. Ecouter de la musique.

Maman : faire des vidéos. Snapchat, TikTok...

Quand même oui? Tu fais souvent ça ?

Oui et non. C'est plus pour rigoler, j'envoie à mes amis. Sinon pas tout le temps.

Ok tu es souvent en interaction avec tes amis? Ok.

Oui, c'est pas des photos bouche en cul de poule. *brouhaha* C'est vraiment pour rigoler, parfois elle me montre aussi quoi donc.

Donc elle vous implique ?

Oui parfois, pas tout le temps. Mais bon... parfois elle me dit "regarde ce que j'ai fait et tout".

Parfois tu t'incrutes aussi dans mes appels.

Oui parfois je m'incrute aussi quand elle est en conversation avec ses amies. Je m'incrute euh. Donc voilà, je me fais passer pour la jeune. *rire*

Ado : c'est drôle

Ok, alors... - Comment ça se passe à l'école ?

Bien.

Donc, tu es en ... tu m'as dit ?

En 5^e.

En 5^e secondaire oui. Pas de souci, ça va bien ?

Oui jusqu'à maintenant. Jusqu'à ma 2e, ça allait pas du tout. Et à partir de ma 3e, ça a été. Grâce à maman.

rire maman-ados Parce que t'as réussi à me faire passer.

Ah oui. La 2e normalement elle l'avait ratée et tout ça. Et euh, en fait, comme elle a eu un vol de cours. Quelques jours avant les examens. Donc elle n'a pas su se mettre à jour avec ses autres copains de classe. Donc il lui manquait une partie, donc à cause de ça, elle a été en échec. Donc moi, j'ai demandé s'il n'y avait pas quand même moyen de faire un effort. J'ai fait un recours à l'école, j'ai dit que surtout l'option qu'elle choisit, c'est plus facile, et comme c'est un truc qu'elle aime bien. Ils ont accepté. Et après elle m'a fait des bulletins euh magnifiques donc euh.

Super, donc à l'école ça va bien quoi. T'as des amies ?

J'aime bien être seule.

Tu aimes bien être seule ?

Donc voilà.

Maman : mais t'as des amis quand même.

J'ai des amis, mais j'aime bien être seule.

Maman : Oui, il y a des moments tu aimes bien être seule.

Mhmh, tu en as besoin, de parfois te retrouver dans ta bulle ?

Euh non, je sais pas, j'aime bien être solitaire. En classe, je n'ai pas besoin de quelqu'un à côté de moi. Donc voilà.

Ok, alors - Quelle est la place des écrans selon toi dans ta famille ? Donc large question...

Je sais pas...

Est-ce que c'est une place importante ? en général ?

Oui et non. Le téléphone oui, parce qu'on est tout le temps sur le téléphone.

Quand tu dis téléphone ? Pour faire quoi par exemple ?

Pour appeler la famille comme on n'habite pas près de la famille.

Mhmmh

Genre pour s'envoyer des messages. Comme ça, je parle avec ma maman.

Pour communiquer, c'est important ? C'est important pour d'autres choses ?

Pour l'école. Pour les infos. Sinon c'est pas important.

Ok. Il y a aussi Netflix, tout ça, donc vous parliez ? C'est important pour toi ?

Non, s'il n'y pas, je ferai avec.

Ok, alors - Est-ce que les écrans sont parfois source de discussion dans la famille ?

Oui, dès qu'on voit un truc comme on le disait, la télé réalité. Genre je vais voir un truc, je vais lui montrer, ou inversement.

D'accord. Il y a une interaction. Mais est-ce que c'est source de conflits aussi ?

Maman : Ah non pas du tout.

Ado : on se prend pas la tête.

Maman : non si elle a envie de regarder un truc et que moi aussi je veux regarder un truc, bah je la laisse regarder ou elle me laisse regarder et alors chacune de notre côté, beh du coup, on va faire autre chose à la place, et euh. Non... C'est pas qu'on est... "Ah non il y a un match de foot, tu regardes pas", ah non.

Ok.

C'est pas... Non de ce côté-là, il n'y a pas de souci, si elle veut regarder un truc, et que moi je voulais aussi, beh je fais autre chose en attendant. Et inversement quoi, elle fera autre chose en attendant.

En général, moi j'aime, quand tu veux regarder la télé, je vais sur l'ordinateur, comme ça tu peux regarder.

Maman : de quoi ?

En général, quand tu vas regarder la télé.

Ouais ?

Je te laisse la télé pour regarder sur l'ordinateur. Tu regardes jamais la télé, t'es jamais posée.

Ouais *rire*

Et alors là, sur l'ordinateur, tu y fais quoi ?

Comme on a Netflix sur l'ordinateur...

Ah oui

Je regarde netflix sur l'ordinateur ou je travaille pour l'école quand il y a un truc à faire.

Ok, donc ça se passe comme ça, vous trouvez des compromis ?

Beh d'ailleurs, l'autre fois, elle m'a téléchargé des chansons sur une clef USB, parce que je savais pas comment il fallait faire.

Ok

Donc voilà *rire*

Donc les écrans servent aussi à écouter de la musique ?

Oui oui, parce que je me dis, allez je voulais une fois acheter un album de ci, de ça. Elle me dit "Mais maman, t'as pas trop de sous, on va trouver un truc", et elle a su télécharger des trucs sur une clef USB, comme ça, j'ai ma musique quoi.

C'est pratique d'avoir un ado qui sait faire ça ?

Oui, ouais parce que nous.... Enfin je sais pas vous, mais moi, je suis pas très douée non plus. Je connais le minimum, mais pas vraiment approfondi, ça je sais pas du tout.

Ado : je l'ai appris en 30 sec ce truc, je savais même pas le faire moi-même.

Je crois que t'as pris de ma soeur pour ça. Ma soeur, c'est tac tac tac, et c'est vite fait quoi. Donc euh.

Donc les écrans pour toi, c'est quelque chose de facile ?

Oui

C'est quelque chose d'essentiel ?

Non

- Est-ce que tu pourrais passer, par exemple, 10 jours sans écrans ?

Non parce que j'ai besoin quand même d'appeler mes amis, ma famille. Si je voyais ma famille, mes amis tout le temps, je m'en fous de mon écran.

C'est ça, c'est plus pour le contact, si tu devais perdre le contact, ce serait embêtant ?

Oui

Ok, alors - Toi, qu'est-ce que tu penses des réseaux sociaux, on parlait de Facebook par exemple ?

C'est bien et c'est mal en même temps. C'est bien parce qu'on peut en parler avec des gens qu'on voit plus depuis longtemps, qui habitent loin. Et c'est mal parce que ça crée des conflits pour rien, plein d'histoires.

Tu as déjà été confrontée à des conflits, tu as des exemples ?

Non, moi non parce que je m'embrouille avec personne.

Et à quoi tu penses alors en disant ça ?

Beh, il y a des réputations sur le téléphone. Quand il se passe quelque chose entre deux personnes, ça... Au lieu d'en parler entre eux, ils vont l'afficher.

Oui ?

Donc ça fait des conflits, et puis ça vient jusqu'à l'école. Et puis voilà.

Maman : ouais, c'est du vécu quoi, même si t'es pas concernée, c'est du vécu quoi.

Tes amis ont déjà eu ce genre de soucis ?

Oui et voilà. Elles sont comme moi, elles s'en foutent un peu. Donc voilà.

Ok, c'est pour ça que tu ne veux pas être sur Facebook ?

De base, parce que maman, elle voulait pas, et puis beh... maintenant, je vois que ça me sert à rien. Je m'en fiche de l'avoir ou pas.

Ok, et Instagram par exemple, est-ce que ça, tu as ?

Oui

Tu trouves que c'est important, qu'est-ce que tu fais dessus ?

Beh je vois... Je vois ce que mes amis font. Et eux, vois ce que moi je fais. Quand il y a un truc qui est bien, on va parler, avoir un sujet sur ça.

Mhmmh

On va se parler et puis voilà.

Ok, et Snapchat, c'est des petites vidéos, toujours avec les amis aussi ?

Oui, avec les amis et maman de temps en temps.

Ok, est-ce que tu as déjà ressenti une pression, ou comment ça se passe avec les autres qui ont Facebook...?

Non, moi je fais ce que j'ai envie, et eux font ce qu'ils ont envie.

Ok

Donc voilà.

Alors, ça c'est à nouveau la même question : - Pour toi, ce ne serait pas compliqué de se passer d'écran ?

Non, sans... S'il n'y avait pas la communication, ce serait facile.

C'est juste ça : pour communiquer, pour toi, c'est vraiment leur intérêt principal ?

Je ne sais pas comment j'appellerai maman.

Maman : mais tu peux téléphoner sans les écrans ? C'est ça que...

Ouais sans sans... J'ai pas besoin d'avoir TikTok ou Instagram... Si tu me laisses pendant une journée, je serai capable de rester sans.

Ouais ok, mais par exemple si pendant 10 jours t'en as pas, ça va être embêtant quoi.

Ouais, parce que j'ai quand même besoin d'avoir un truc. Pour pas m'ennuyer.

Pour garder le lien avec tes amis quoi ?

Oui

Ok... - Comment réagis-tu si on te dit "Tu passes trop de temps derrière ton smartphone, derrière Netflix... ?"

Je suis d'accord.

Oui, tu trouves que tu passes trop de temps derrière les écrans ?

Oui, mais je sais pas faire autre chose.

Tu sais un peu développer ? C'est lié au covid ou c'était déjà le cas avant ?

Beh quand j'avais école, j'étais pas trop sur mon téléphone.

Depuis les vacances ici de Noël ?

Non, euh avant le premier confinement, j'étais pas trop sur mon téléphone et puis quand il y a eu le confinement, comme j'étais chez mon papa, on ne pouvait pas sortir, donc j'avais que ça à faire.

Oui ?

Puis voilà...

Ça a quand même un peu accentué ça ?

Mais sinon maintenant, ça va encore, ça dépend quand je m'ennuie en fait.

Maman : mais comme elle sort pas, elle est.. parce que parfois, je lui dis "mais sors", "mais j'ai pas envie" elle dit. Et alors elle reste à la maison, elle préfère rester à la maison. Et alors, elle est sur ses écrans, mais c'est pas... Enfin, moi je trouve pas qu'elle est trop dessus non plus. Parce que c'est pas des trucs mal qu'elle fait, 'fin c'est... Au lieu de ... de mettre ça sur la télé pour pas me punir à moi, si on peut parler comme ça, beh elle va se mettre sur son PC pour ...

Pour ne pas privatiser la télé ?

Oui voilà c'est ça, donc euh pfff. C'est vrai que par moments, elle est trop dessus. Mais comme, c'est rien de mal.

Oui, donc vous faites la distinction entre les "bons écrans" et des "choses plus mal". Et qu'est-ce que ce serait pour vous, ce mal sur les écrans ?

Par exemple, commencer à discuter euh pfff avec des gens qu'elle ne connaît pas fin pfff. Se laisser manipuler par le... Comme je disais pour Facebook justement, tout des trucs comme ça.

Tout à fait.

Donc pour moi, ça, c'est mal. Je veux dire, c'est malsain. Et comme c'est quand même un ado qui est très naïve, voilà j'ai toujours peur aussi qu'elle se laisse avoir.

Tu hoches la tête ?

Ado : *rire* ça va maintenant

Oui mais bon, avant c'était fort comme ça. Même maintenant, en fait, elle est quand même un peu naïve, elle se ... peut-être elle le remarque pas, mais elle est quand même un peu naïve. Donc pour moi, le fait qu'elle regarde ses écrans, mais qu'elle regarde tout ce qui est série, il n'y a rien de mal quoi, si elle passe son temps là-dessus.

Pour vous, ce n'est pas mauvais ?

Pfff, c'est peut-être pas bon non plus pour euh la tête, pour les yeux, ça je sais pas.

Oui ?

Mais je vais dire, il n'y a rien de mal à ça, étant donné qu'on peut quand même plus rien faire maintenant avec toutes les restrictions et tout ça. Et euh...Mais comme je disais "mal" par contre, si maintenant elle allait sur des réseaux pff de plus de 18 ans par exemple, ou jouer au casino. 'Fin voilà je vais dire, 'fin tous des trucs qui pourraient la mettre dans.. dans.. dans l'embarras, 'fin dans les choses négatives, là je ne serais pas d'accord. Mais comme là elle fait que regarder ses séries télévisées et.. Donc c'est allez... c'est un peu les deux quoi. C'est bien et c'est pas bien. Mais comme elle fait rien de mal, beh pfff, je lui dis rien quoi.

Ado : Quand il y a les fêtes ou quoi, je suis pas sur mon téléphone.

Maman : de quoi ?

Quand il y a les fêtes ou quoi, qu'on est ensemble.

Ah oui oui, ça non. Mais je vais dire quand t'es sur ton écran...

Ah non je fais rien.

... Je sais ce que tu fais. C'est pas que je te contrôle, c'est parce que tu me dis toi-même ce que tu fais, et parfois je jette un coup d'œil comme ça, si tu veux me montrer un truc. Je sais que c'est Netflix, Netflix et ses séries quoi. Donc euh. Et d'ailleurs, on le voit, parce que parfois elle est là, elle rigole toute seule, je me dis "qu'est-ce qu'elle a", "qu'est-ce qu'elle rigole sur sa série" quoi. Donc euh.

Ok, et tout ça, ça n'a pas de conséquence sur d'autre chose ? Il n'y a jamais eu de conséquences des écrans que vous auriez remarquées ?

Non non pas du tout. Elle a pas changé pour autant quoi, donc euh. Elle n'est pas devenue plus agressive ou ... ou plus lente. 'Fin non.

Lente, j'étais déjà lente.

Oui lente, elle était déjà. Elle est née en Suisse je crois *rire maman et ado*.

Ok

Non, ça n'a pas changé sur son caractère. Ni sur sa façon d'être vis-à-vis des autres personnes. Donc, ça c'est bien. Pas comme mon fils, qui lui est plus nerveux du coup, on voit quand il a été sur un écran que...

Il a quel âge ?

Lui, il a six ans.

Vous remarquez une différence entre lui et *prénom adolescente* plus âgée ?

Oui oui. Même plus jeune, au même âge que mon fils, elle était pas comme ça non plus, elle était comme maintenant, calme et tout.

Caractère différent ?

Ouais c'est ça, ouais ouais. Tu disais ?

Ado : fausse calme

Oui fausse calme, mais je veux dire tu respectes le gens, si je te dis "non", c'est non, tu ne vas pas râler quoi.

Oui, mais c'est parce que *prénom garçon*, il a plus ton caractère.

C'est vrai.

Parce que t'as un caractère plus fort. Et moi, j'ai ton caractère mais j'ai quand même le caractère de papa aussi, qui papa est très calme.

Ouais ouais, voilà...

Donc des enfants différents. Et ça, c'est dur de s'adapter ? Est-ce que le petit a plus de règles par rapport à l'aînée, est-ce qu'il est jaloux de ça ? Comment ça se passe avec les écrans ?

Non, il est pas jaloux de ça. Il est juste pff capricieux.

Mhmmh

Parfois je cède, honnêtement je cède parce qu'à un moment donné il râle, il râle, parfois il crie dans la maison. J'ai l'impression que les voisins vont venir sonner pour voir qu'est-ce qui se passe, c'est parce que c'est sa façon de s'exprimer, je crois même qu'il est hyperactif. Donc euh, mais non il n'y a pas de jalousie envers sa sœur. Justement ils sont... Je crois qu'ils sont amoureux l'un de l'autre là. On voit qu'ils s'aiment. Donc euh, non pfff, il n'y a pas de jalousie, il n'y a pas de ...

Pas de problème à ce niveau-là ?

Non vraiment pas.

Après (T2) : le professionnel dresse un constat objectif de la situation, les conséquences des écrans sur la vie familiale

Ok, alors maintenant j'ai une petite brochure à vous présenter. Ça, c'est une fiche-outil pour les écrans.

Je ne sais pas si vous avez entendu parler d'une étude qui est sortie cette année ? On a interrogé des milliers d'adolescents pour connaître un peu leurs habitudes concernant les écrans.

Ado : Ah si j'ai entendu ça.

C'est l'étude Génération 2020. Et donc, ce qui est ressorti de cette étude, c'est que 38% des adolescents passent plus de 4 heures par jour sur leur smartphone. Donc 4 heures.

Maman : c'est quand même pas mal.

Et le weekend, cela passe à 58% qui y passent plus de 4 heures.

Maman : bah oui parce qu'ils sont à la maison, il n'y a pas école.

Donc quand même presque une demi-journée presque sur un écran. 51% des adolescents disent eux-mêmes qu'ils passent trop de temps sur les écrans.

Maman : ils sont honnêtes.

Alors, les écrans... Comme vous le disiez il y a des conséquences au niveau de la vie privée, ou bien voilà de la pornographie, des violences qu'on pourrait avoir, de la manipulation. Il y a aussi d'autres conséquences qui peuvent être plutôt physiques. Comme des perturbations du sommeil, et de la qualité du sommeil. Il faut quand même savoir que la lumière bleue des écrans, ça vient inhiber la sécrétion de mélatonine, qui est une hormone qui agit sur le cycle du sommeil. Et donc le fait de regarder trop les écrans, surtout le soir ou dans le noir, ça peut perturber le cycle du sommeil. Donc ça, c'est pas anodin, et on ne s'en rend pas forcément compte tout de suite.

Ca peut aussi occasionner, comme vous disiez, de la fatigue oculaire, de la sécheresse oculaire. Parce que le fait d'être toujours derrière un écran, à 15-30 cm, c'est pas non plus anodin pour les yeux. Mine de rien, ça veut dire qu'on va toujours focaliser sa vue assez près. Ce qu'il faut faire, c'est reposer sa vue. Surtout quand il y a des cours en ligne à suivre, toutes les demi-heures, il faudrait porter sa vue au loin et reposer ses yeux quelques minutes. C'est important parce que le fait de regarder au loin, les yeux ne doivent plus se focaliser aussi près.

Ca peut donner des maux de tête aussi pour la même raison. Le fait de devoir se concentrer sur quelque chose d'assez proche, ou d'assez petit. Sur un smartphone par exemple, ce n'est pas très grand.

Des maux de dos aussi, parce que voilà si on est toujours derrière un écran.

Maman : mal positionnés

Les ados parfois sont couchés dans leur lit dans des positions assez spéciales pour regarder leurs écrans.

Ca peut aussi donner des troubles alimentaires. Le fait de regarder un écran en mangeant, ce n'est pas anodin non plus. Parce que l'attention est portée alors sur ce que l'on regarde effectivement, et on ne se concentre pas sur ce qu'on est en train de manger. Donc ça aussi, c'est important

Maman : on va trop manger ?

Oui, c'est ça. On ne va pas ressentir la satiété normale, manger plus vite, et en général manger plus que ce qu'on aurait mangé. Quand la télé est allumée en arrière-plan, ou que l'on regarde son GSM aussi.

Ado : à table, on n'est pas sur notre téléphone.

Donc, ça c'est bien. Mais parfois, il y a des familles qui laissent la télé en fond, mais même un écran en bruit de fond, on est tenté de regarder et ça peut distraire.

Maman : je disais parfois c'est ce qu'on fait. Bah c'est plus par habitude, mais c'est pas vraiment qu'on est dessus. C'est pour pas éteindre et rallumer quoi. C'est juste ça.

On ne s'en rend plus compte à la fin, mais mine de rien, ça a quand même une conséquence. Voilà. Après regarder des séries, ce n'est pas toujours si anodin que ça. Car quand on regarde des séries, ça a été prouvé qu'il y avait quand même une influence sur la consommation d'alcool, de drogues, etc. Ca peut paraître.. On se dit "mais non je ne suis pas influencé", mais en fait si, on est quand même influencé quand on voit dans des séries des gens fumer, ou consommer de l'alcool, ou faire d'autres choses... il y a une influence un peu... Bon pas sur tout le monde, mais il y a des adolescents qui peuvent être influencés comme ça.

Oui échec scolaire aussi. Ce n'est pas ton cas, mais en règle générale, les ados qui passent toutes leurs soirées derrière leurs écrans à jouer à des jeux vidéos....

Maman : ils sont tellement fatigués qu'ils n'ont plus envie d'étudier et...

Voilà tout à fait.

Maman : et pas concentrés quoi

Voilà. Donc les recommandations générales, c'est discuter des écrans ensemble et de ce qu'on y fait. Etablir un temps d'écran à respecter en semaine et le weekend. C'est utile de se dire, voilà on ne regarde plus la télé à partir de telle heure, ou pendant telle activité, par exemple en mangeant, on éteint la télé et on met les GSM à part.

Pas d'écran dans la chambre le soir. Mais ça tu le fais déjà c'est ça ?

Ado : c'est juste pour mettre le réveil.

Voilà c'est différentes choses, mais le plus important, c'est de discuter en tout cas de ce qu'on fait derrière les écrans et s'il y a des soucis d'en parler.

Là, il y a différentes ressources si ça vous intéresse éventuellement, même pour votre plus petit. Il y a aussi un petit test pour voir si on a un problème avec les écrans. Donc ça, je vous le donne.

Narration (T3) : exercice de synthèse

Euh alors, il y a juste encore une dernière question. Suite à notre entretien, est-ce que vous voyez des modifications d'habitudes que vous pourriez appliquer à la maison ou pas ? Est-ce qu'il y a des choses que vous pourriez améliorer ou pas ?

Maman : à cause des écrans ?

Oui, au niveau des écrans, est-ce qu'il y a des choses où vous vous dites, bon là, on pourrait améliorer ça ou pas du tout, c'est très bien comme on fait on change rien ?

Ado : le son de l'écran, changer le son.

Maman : oui le son

Ado : je crois que je deviens sourde, je sais pas, mais je mets le son super fort.

D'accord.

Maman : oui peut-être le son. On pourrait... pffff oui éventuellement, je crois qu'on pourrait éteindre la télé lorsque l'on mange, c'est vrai que ce n'est pas nécessaire.

Mhmh

Maman : ça pourrait aussi améliorer le lien familial pendant le repas, donc euh...

Tout à fait

En tout cas, c'est en rapport avec ce que vous dites, c'est vrai que ça donne à réfléchir.

Oui, donc ça serait une chose.

Oui mais pour le reste, on n'est pas vraiment dessus dessus non plus, donc euh... Quoi ?

Ado : rien, j'ai une crampe au ventre.

Maman : ah je croyais, elle me regardait.

Ado : j'ai une crampe au ventre

C'est pas vraiment qu'on est dessus dessus. Oui, maintenant avec le confinement, on était plus dessus 'fin. En tout cas la concernant, elle l'a dit elle-même quoi donc euh... Mais pfff moi je trouve pas qu'on est trop dessus en fait honnêtement.

Ok.

Maintenant, peut-être que je me trompe, peut-être que oui, mais...

Il n'y a pas de conséquences que vous voyez en tout cas ?

Non franchement non.

Ado : on rigole, on...

Maman : non non, c'est...En tout cas me concernant, je pense pas qu'on est trop dessus quoi.

Mhmh, toi tu as dit que tu trouvais que tu étais trop dessus ?

Ado : moi, pour moi oui, mais maman non.

Ok, et pour toi, qu'est-ce que tu trouverais que tu pourrais changer ? Qu'est-ce qui t'embête en fait quand tu dis "je suis trop dessus" ?

Ado : c'est parce que je sors pas, c'est juste pour ça

Ok.

Ado : je suis casanière, j'aime pas trop sortir, en fait si c'est pour sortir et rien faire, autant rester à la maison.

Mhmmh, et tu n'as pas d'autres activités finalement pour l'instant que les écrans ?

Ado : non bah étudier pour le permis mais bon...

Oui ?

Ado : je retiens pas tout. Sinon voilà...

Ce n'est pas évident pour le moment hein ?

Maman: Parce que j'ai pas le permis.

Ado : non mais je pourrais sortir mais je sais pas quoi faire

Maman : elle a jamais été comme ça, à vouloir sortir, donc euh...

Ado : J'aime bien être chez moi.

Justement comme elle ne sort jamais, ça ne me dérangerait pas que de temps en temps, elle le fasse mais... même quand je lui dis de temps en temps "mais vas-y", "non j'ai pas envie".

Ado : aujourd'hui, je suis sortie mais c'était bref quoi... deux heures et c'était bon quoi, j'en avais déjà marre.

C'est ton caractère ça, tu es plus casanière ?

Ado : Ouais c'est même pas ça, c'est juste euh j'aime pas rien faire dehors. Si je vais dehors, c'est pour faire quelque chose, pas pour rester assise et rien faire.

Mhmmh

Donc voilà...

Ok, euh, du coup les écrans à la maison, c'est plutôt pour s'occuper ? Mais il n'y a rien.. Voilà quand tu dis "Je passe trop de temps devant les écrans", qu'est-ce que tu pourrais faire pour y passer moins de temps justement ? A part sortir, même à la maison ? C'est large.

Maman : repasser

Ado : maman... je savais qu'elle allait dire ça, j'allais dire maman va me dire de nettoyer. C'est pas comme si je le faisais pas.

Maman : ah non, je sais mais une petite aide en plus, ce serait de tort quoi.

Ado : faire à manger

Oui ? Ok, mais tu participes aux tâches ménagères alors à ce que j'entends ?

Ado : ça dépend *rires*. Quand j'ai une pulsion, je le fais toute seule.

Ok.

Ado : Sinon je fais la vaisselle quand on a fini de manger en général.

Maman : ça oui oui

Donc voilà...

Maman : mais c'est vrai j'aimerais bien que parfois d'elle-même elle se dise "bon", même si je lui demande pas. C'est vrai que c'est un petit peu sale, je vais le faire et tout ça, ou se dire "bon beh je vais voir s'il n'y a pas du repassage" alors je vais faire un peu de repassage pour aider maman. Je lui dis rien parce que bon c'est pas une ado difficile, mais c'est vrai que parfois j'aimerais bien que d'elle-

même elle dise "bon allez je vais un peu aider maman, je vais lui faire ça comme ça, c'est toujours ça en mois quoi.

Mhmmh

Mais en tout cas, la punition privation d'écran, pour vous, ce n'est pas une punition qui existe ?

Bah non parce que pour moi, elle n'est pas trop dessus quoi. Ah oui à part le confinement, parce que voilà forcément on ne savait rien faire etc., donc fallait bien s'occuper. Maintenant, je viens de lui trouver une autre activité donc euh *rire*.

Ado : je savais qu'elle allait le sortir.

Je veux dire, non il n'y a pas de punition, parce qu'elle n'est pas difficile, fin je vais dire, je vois pas pourquoi je devrais la punir de l'écran.

Oui oui ?

Voilà c'est... limite le petit parce que lui, il a un autre caractère, il va plus vite me répondre. Mais elle, je n'ai rien à lui dire quoi, limite je vais lui donner des tartes pour qu'elle me dise quelque chose. Donc voilà.

Ok, super.

Ca dépend, maintenant si c'était un enfant difficile oui, ce serait une punition.

Oui d'accord, vous pourriez l'envisager comme punition quand même si il y avait des problèmes ?

Oui voilà c'est ça, mais là comme j'ai rien à lui reprocher donc euh.

Et toi, ce serait une punition qu'on te prive d'écran ?

Ado : non

Non ?

Maman : non je crois qu'elle s'en fouterait même.

C'est ça.

S'il n'y a pas d'écran, autant dessiner quoi

Ok, donc voilà c'est tout. Donc moi, j'ai fini, je n'ai plus de question, je coupe l'enregistrement.

Entretien numéro 4 – 30/12/2020 – durée 39 min 56 s

Alors on va commencer avec le petit questionnaire :

1. Age de l'adolescent : 17 ans. Tu es en quelle année de secondaire ? 5e
2. Sexe de l'adolescent : M
3. A combien estimez-vous le temps passé par votre adolescent derrière les écrans (tous confondus) ? Plus de deux heures.

Plus de deux heures ?

Sûrement plus de deux heures.

4. Laissez-vous en général votre télévision allumée en permanence ou presque à la maison? Non. On a pris ici le choix de ne même plus prendre d'abonnement télé, donc on regarde finalement ce qu'on choisit. Donc on sélectionne sur notre téléphone, et alors on projette sur la télé. Et donc, comme ça, on ne regarde pas. Et on regarde quand même... 'Fin on a Netflix aussi. Donc voilà.

Ok, donc elle n'est pas allumée en permanence ? Ah non, non non non.

5. Un ou des écrans sont-ils allumés durant les repas (TV, smartphone,...) ? Non. Parfois mais alors c'est...

Ado : un bruit de fond, on mange en même temps qu'il y a les informations.

Mhmmh ok, c'est surtout pour le JT ? C'est surtout pour le JT.

Ok donc je mets parfois alors ? Oui.

6. Votre enfant possède-t-il son propre smartphone ? oui
6.1. Si oui : ce smartphone est-il présent la nuit dans la chambre de votre enfant ? oui
7. Une télévision est-elle présente dans la chambre de votre enfant ? non
8. Un PC est-il présent dans la chambre de votre enfant ? non
9. Votre enfant regarde-t-il des séries/films sur son PC/sa télévision dans sa chambre avant de dormir ?

Maman : sur son téléphone, je ne sais pas ce qu'il regarde.

Oui tu regardes un petit peu ?

Ado : sur mon téléphone, je dirais fréquemment.

9.1. Est-ce que tu t'endors en regardant quelque chose sur ton GSM ou sur ton PC ? non jamais

10. A quelle heure votre enfant va-t-il dormir ? Après 22h
11. Combien d'heures dure le sommeil de votre enfant ? Je dirai quand même plus de 9h.

Maman : pendant les vacances

Ado : Oui pendant les vacances surtout.

Et en période normale ? Tu vas dormir à quelle heure, tu dois te lever à quelle heure ?

En période normale, je dirai moins de 9 heures.

Oui ?

Je dois me lever à 6h et je vais me coucher à 22h-23h.

Ouais, donc donc quand même moins.

12. Regardez-vous la télévision en famille le soir ? Parfois

Ado : oui parfois, entre parfois et souvent

Donc je mets fréquemment ou parfois ?

Oui parfois.

Donc la gradation, c'est de 1 à 5, donc vous diriez quoi ? Oui 3/5.

13. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales ?

Oui parce que bon. Oui oui oui.

Ado : même moi, je dirais oui.

Oui ?

Maman : Oui oui

De 1 à 5, qu'est-ce que vous diriez ?

Ado : Euh

Maman : parfois

14. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les autres activités de loisir ? Non parce qu'il sait le ranger pour aller faire son basket.

Donc je mets jamais ? Non

Ok.

15. L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille ? Non. jamais?

Ado : parfois pour la télé, mais c'est vraiment rarement quoi.

Maman : Non c'est vraiment, c'est...

Est-ce que par exemple s'il est trop sur son smartphone, ça vous pose problème ? Il n'y a pas de conflit sur son utilisation quoi ?

Maman : non

Jamais ?

16. Discutez-vous de ses activités numériques avec votre enfant ?

Ado : parfois, quand je te montre des vidéos.

Maman : oui tu me montres des vidéos mais pas...

Ado : pas tout le temps quoi ... ouais le 2e c'est quoi, c'est jamais ? euh

Euh jamais - rarement ?

Ouais rarement

Ok voilà.

Alors il y a un autre petit test, c'est un test du bien-être, alors là c'est vraiment que l'adolescent qui doit répondre.

Au cours des 4 dernières semaines... donc le mois passé:

- Je me suis senti(e) bien, heureux(se) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- Je me suis senti(e) bien dans ma peau, content(e) de moi : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- Je me suis senti(e) confiant(e) par rapport à ma santé : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- Ma famille, mes amis m'ont soutenu(e) : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours
- J'ai eu le sentiment que de bonnes choses allaient m'arriver : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- J'ai eu le sentiment que pour ma santé, tout irait bien : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours

Et une question générale pour finir :

- Au cours des 4 dernières semaines, comment a été ta santé ? mauvaise – pas trop mauvaise – bonne – **très bonne** - excellente

Ok, c'est fini pour les questions courtes.

Avant (T0) : investiguer le cadre familial, aider les parents à renforcer ce cadre

Maintenant ce sont des questions un peu plus ouvertes. Donc voilà, vous dites tout ce qui vous passe par la tête. Les premières questions sont plus pour vous et les secondes plus pour toi. Ca va ? Alors :

- Vous-même que pensez-vous des écrans en général (tous confondus) ?

C'est une bonne chose, c'est une bonne chose, mais c'est comme tout, il faut pas... il faut bien les utiliser.

Mhmmh

Mais c'est quand même euh... Je trouve que c'est une bonne chose.

Vous pouvez un peu développer le bon ? Dans quel sens ?

Dans le sens ...où ça... Ici maintenant avec le confinement évidemment, ça permet de garder euh un contact.

Mhmmh

Euh d'avoir de l'information, euh de s'amuser aussi, euh de découvrir des choses que voilà. Moi, j'aime bien tricoter par exemple, ou le crochet. J'avais regardé un tuto de crochet donc voilà. C'est vraiment... on peut tout trouver euh, maintenant bon je dirais, dieu merci, on n'a pas encore, j'ai pas été confrontée par des choses, je sais pas, qui m'auraient choquée, ou des choses comme ça, parce que voilà, les algorithmes tout ça, proposent toujours les mêmes choses.

Mhmmh

Donc voilà je... ça, il faut le savoir, parce qu'une fois qu'on se trompe ou qu'on regarde, je sais pas, certains sites, je sais pas, de violence, j'en sais rien, alors il repropose tout le temps donc euh.

Ok, donc ça serait plutôt un côté négatif ?

Oui, ça c'est le côté négatif, il faut vraiment ... il faut, il faut euh... oui, il faut garder, comment dire, il faut une certaine euh bonne santé aussi de ce qu'on regarde. Donc regarder des bonnes choses.

Mhmmh

Voilà des recettes, des... Je sais pas, ceux qui aiment l'histoire par exemple, ils regardent des trucs d'histoire, moi j'aime beaucoup regarder les choses, les rites spirituels pour la prière, pour chanter, pour des, des, des... voilà des chants de l'église, voilà, c'est...

Mhmmh

Donc il me propose ce genre de... cette thématique-là.

D'accord. Et qu'est-ce qui serait plus mauvais alors pour vous, quand vous dites "les choses mauvaises sur les écrans", la violence vous m'avez dit ?

Oui, la violence, les trucs gore gore, les choses comme ça, qui sont accessibles aussi pour les enfants, donc ...

Mhmmh

Voilà, donc euh, oui il peut y avoir aussi aussi, ou alors des harcèlements, des choses comme ça, mais c'est sur les réseaux sociaux.

Mhmmh

Voilà, je dirais juste que j'ai Facebook, et j'ai depuis pas longtemps Instagram, mais c'est vraiment euh, je regarde pas... Je regarde pas non plus beaucoup quoi. Donc euh.

D'accord, ok.

- Alors comment ça se passe avec les écrans à la maison et votre adolescent ?

Mais... Non ça se passe... euh... voilà, maintenant voilà à 17 ans, il a son GSM depuis je sais pas combien de temps, depuis que tu as peut-être 12 ans, je pense ?

Ado : euh ouais normalement.

Maman : ah oui, donc euh voilà. Je je dirais, je fais confiance.

Mhmmh

Au début, il a fallu recadrer. Euh maintenant...

Vous savez développer un petit peu 'recadrer' ?

Cadrer euh pour ne pas aller sur des sites, euh des mauvais sites et des choses voilà. Euh lui expliquer, euh mais par exemple... Fin il a son code que je ne connais pas mais...

Mhmmh. Pour son smartphone ?

Pour son smartphone. Je n'ai jamais demandé parce que... Voilà je marche à la confiance. Et euh, voilà, je...

Ok - Que savez-vous des activités de *prénom de l'adolescent* sur les écrans ?

Il me montre... Oui voilà, comme il disait, il me montre parfois des trucs voilà marrants ou il me montre des trucs aussi pour l'école euh euh, donc sur Instagram ou truc, je sais regarder.. Je sais suivre son...

Ah oui, vous le suivez sur Instagram ?

Oui voilà je le suis. Donc euh, sinon ses activités euh voilà comme je le disais, je n'ai pas son code, je ne suis pas demandeuse non plus.

Mhmmh

Euh mais euh voilà je lui fais confiance qu'il a... voilà. Il se... Il a aussi... Voilà on lui a aussi inculqué cette euh... cette euh... de regarder des bonnes choses.

Mhmmh

Voilà.

Donc, lui vous savez qu'il a Instagram, est-ce que vous savez ce qu'il fait d'autre à part Instagram ?

TikTok, il m'a, il m'a..

Ado : uniquement sur le téléphone ?

Euh tous confondus, PC, smartphone...

Maman : ah oui, il... Il joue aussi la PS4. Donc là aussi, on a pris le choix de n'avoir qu'un écran. Donc euh comme c'est sur cet écran où on regarde aussi les, le journal. On regarde la télé dessus. Donc, on doit se, on doit se se coordonner en tout cas. Et euh voilà. Il... Parfois on lui laisse parfois des soirées, il nous laisse des soirées. Et comme ça... Parce que sinon bah voilà. **Je me dis, si on met plusieurs écrans, alors ça coupe la la communication et la communion de la famille, et ça serait pas une bonne chose.**

Ça, vous avez l'impression que si il y avait plus d'écrans, il y aurait une tendance à plus consommer ?

Oui oui, parce que oui, parce que 'fin de nous-mêmes aussi parce que 'fin. Il veut jouer, voilà on a négocié qu'il peut jouer. Nous aussi, ça nous fait nous déconnecter de l'écran.

Mhmmh

On pourrait aussi regarder des épisodes, parfois on regarde des épisodes Netflix qui qui.. Voilà. Et donc parfois 'fin. Donc c'est vrai parce qu'à un moment on on on peut facilement regarder longtemps, on peut facilement regarder longtemps. **On peut rester sur les écrans très longtemps.** Ici en plus avec le confinement, bon voilà on est... des activités à l'extérieur... oui on peut sortir marcher, il commence à faire mauvais mais bon. On est moins...

On est limité pour le sport tout ça aussi ?

Oui oui, donc euh, oui les écrans euh, ils prennent de la place, ça c'est sûr.

Mhmmh

Ils prennent de plus en plus de la place. Bon moi, j'aime lire. Euh et euh, par exemple, j'allume la télé, quand je suis à la maison, quand je suis en congé tout ça, j'allume la télé à partir de 13h par exemple. Pour regarder le JT, et très régulièrement donc je l'éteins, je lis ou je m'occupe, je fais d'autres choses à la maison. Mais euh voilà. J'éteins une fois après le JT ou quelque chose comme ça. L'après-midi par exemple, je ne suis pas euh devant la télé. Quand on avait la télé, l'abonnement avant, les séries de l'après-midi pendant les vacances 'fin, on pouvait les regarder à la suite à la suite...

Ça, c'était une tentation un peu plus forte ?

Oui voilà.

Et ça a été une décision pourquoi en fait ça ? De ne plus prendre l'abonnement ?

Ça a été justement aussi pour ne pas trop regarder. En même temps, il y avait une promo je sais pas quoi, et puis vraiment, ça nous a pas posé de souci, de de...

Ca a été bénéfique ?

Oui vraiment. Oui oui.

Ok, - Que savez-vous des réseaux sociaux ?

Euh...

Vous connaissez Instagram vous m'avez dit ?

Oui je connais Instagram, Facebook, je sais que j'ai un compte Twitter que je n'utilise plus beaucoup. D'ailleurs, je ne sais plus depuis quand je n'ai pas été dessus. Euh voilà. Il y a du bon, il y a du mauvais aussi. Là aussi on peut euh, il y a des gens qui peuvent harceler d'autres et des choses comme ça. Mais c'est chouette aussi parce qu'on on retrouve parfois des gens qu'on n'a pas euh on renoue des des liens, on prend des nouvelles euh mais bon, toujours superficiel hein. Mais bon, au moins on sait que la personne, elle est, je sais pas, elle est vivante, elle est dans un... à tel point de la planète, euh des choses comme ça.

Mhmmh

Donc euh... C'est... Voilà c'est bien aussi. Mais j'ai déjà entendu, on a déjà entendu, c'est le harcèlement des ados, des jeunes sur les réseaux sociaux.

Et de ça, vous en discutez en famille justement ? Vous me disiez : la violence, le harcèlement... Est-ce que vous en discutez avec votre enfant ?

Non, non pas pas directement, parce que je n'ai pas senti de besoin.

Oui.

Euh non, on n'en a pas spécialement parlé ou... non pas spécialement, parce que voilà, j'ai pas senti de besoin de le faire.

Ok, - Que pensez-vous du fait d'établir des règles concernant les écrans à la maison ? Vous parliez tout à l'heure de négociations pour qu'il ait l'écran pour sa PS4, est-ce qu'il y a d'autres règles, qu'est-ce que vous en pensez ?

Non, on n'a pas spécialement de... non, on n'a pas spécialement de règles établies. Non.

Et quand vous dites que vous devez négocier ? Il s'agit de quoi ?

Ah non, 'fin.. C'est euh..

Ado : non c'est c'est c'est bon enfant.

Mhmmh, ça se passe comment?

Maman : oui voilà, après le manger par exemple, après le repas du soir, parfois je dis "voilà je vais regarder une série", parfois il me dit "Allez, je vais jouer avec mes potes". Et ici pendant les vacances, euh voilà la négociation, elle est plus là. Mais pendant l'école, là il n'y a pas de négociation, il ne va pas, il ne touche pas à la PS en semaine.

- Ca, c'est une règle en fait ?

Oui, oui *rire* en fait.

Ado : Bah une règle qui a été un peu mise pas explicitement. Parce que comme j'ai pas le temps, je pourrais jouer mais j'ai pas le temps, et ce serait bête de ma part de jouer, parce que j'ai d'autres trucs à faire. Donc c'est vrai que je ne joue pas en semaine.

Ok, tu n'en ressens pas le besoin non plus ?

Maman : Mais c'est vrai, ça avait commencé à un certain moment aussi parce qu'il avait eu une année scolaire très chaotique. Et donc là, à un moment on avait dit voilà tu ne touches plus jusqu'au bulletin. Et quand le bulle..., si le bulletin il est bon, tu vas pouvoir jouer, mais aussi que les weekends.

Ok.

Donc ça avait, il avait pas du tout touché et il avait ramené un beau bulletin. Et donc il avait pu reprendre à jouer et euh, les weekends.

Et ça avait été une sorte de punition alors en fait ? La suppression de la PS4 ?

Ado : 'fin ça m'a pas tant marqué que ça, parce que je joue pas forcément en semaine. Donc euh...

Maman : voilà c'était aussi, voilà c'était pour lui... C'est vrai qu'on fonctionne beaucoup sur le dialogue.

Mhmmh

Donc c'était euh voilà c'était aussi pour son pour son bien. 'Fin voilà quoi, parce que cette année avait vraiment été une vraie catastrophe. Donc c'était pas possible, voilà il fallait qu'il remonte quoi. Et donc voilà, il a vu que il fallait travailler et donc il ne sait pas travailler s'il passe son temps devant la PS.

Et c'était lié alors les écrans et ses difficultés scolaires à ce moment-là ?

Maman : non, c'était pas directement lié parce que... Non c'était pas directement lié. Non c'était pas lié, 'fin il y avait eu des soucis à l'école et puis on l'avait changé à l'école aussi. Il y avait eu plein de choses, mais c'était pas... C'était pas... non c'était pas du tout lié je pense pas. *à son fils* Tu penses que c'était lié ?

Ado : non

Ok, euh - Il y a-t-il des règles finalement ? Donc vous m'avez dit implicitement pas de PS4 en semaine. Est-ce qu'il y a d'autres choses que vous voyez qui sont quand même des règles ? Est-ce que par exemple au niveau de la chambre, est-ce qu'il y a des interdictions ou pas du tout ? Par rapport aux écrans ?

Ado : non je pense pas, je sais que quand il est 19h et 13h, je sais que c'est l'heure des infos. **Moi-même je préfère éteindre pour que mes parent puissent regarder les informations, mais c'est des règles un peu implicites quoi.**

Maman : Oui parce que aussi, 'fin par exemple quand je quand je monte pour aller me coucher, voilà je passe dans les chambres des enfants, je regarde et puis voilà je dis "tu éteins maintenant tu dors", euh voilà.

Mhmmh. Donc c'est aussi une règle implicite : à une telle heure, on éteint ?

Oui voilà, oui à un moment il faut se coucher, si on doit se lever et être frais le matin, voilà il faut se coucher à temps. Donc voilà je... Et parfois il me dit "Bon je finis un truc" ou je sais pas quoi, mais après tu te couches après. Bon forcément je redescends pas pour venir voir.

Mhmmh

Mais euh voilà je lui dis "voilà il est temps d'éteindre et de te coucher" quoi.

Mhmmh ok. - Lors du confinement, ici premier et deuxième confinement, est-ce qu'il y a eu des changements concernant les écrans à la maison ? Plus ou moins de consommation ?

Maman : Oui quand même, la consommation certainement a augmenté. Euh par manque de sorties et d'autres activités finalement pour compenser euh... oui quand même, oui oui certainement la consommation a augmenté.

Est-ce que ça a été un problème ? Est-ce que ça a engendré des discussions ou des conflits dans la famille ? Le fait qu'on soit peut-être plus derrière les écrans ou...?

Maman : je pense que c'est même... c'est plutôt à cette période-là justement, qu'on a laissé tomber cet abonnement de la télé. Et donc plutôt, je dirais, on regarde une meilleure qualité.

Mhmmh

On regarde des trucs qu'on choisit et donc euh... non on se laisse, non on regarde plus juste voilà.

Ça, c'était le cas plutôt avant alors ? Il y a eu un déclic quand même ?

Je ne sais pas si ça a été un... 'fin en tout cas euh oui on choisit donc on regarde... Je pense que la qualité est meilleure de ce qu'on regarde.

Mhmmh, ok

Ça ne me manque pas du tout 'fin les... ça ne me manque pas la télé qui tourne tout le... 'fin je crois pas qu'on avait non plus la télé qui tournait des heures et des heures. Mais parfois quand voilà, les congés ou des choses comme ça, les petites séries de l'après-midi. Parfois je regardais.

C'est difficile de se passer des écrans quand ils sont là ? Quand on a l'opportunité d'allumer la télé, c'est plus difficile que si on sait qu'il n'y a pas les séries justement ?

Ah non non non, c'est pas difficile, pour moi, ce n'est pas difficile parce que ... par exemple quand je me dis, pour faire du repassage par exemple. Je dis je vais pas repasser bêtement, donc je me mets un film ou un truc comme ça pour me tenir compagnie quoi. Et puis euh... mais euh... mais comme je disais, j'éteins volontiers pour lire par exemple.

Ok

On n'est... Parce que je... 'fin il y a pas.. Je... du genre une série qu'on peut pas manquer, qu'on doit tout faire pour. Non ça c'est ouf, ça c'est ouh vraiment. Je connais quelqu'un qui... faut tout faire par rapport à la série qu'il a commencée. Ici même maintenant, comme il dit, même si les infos sont à 13h et 19h, mais avec le choix, on peut les regarder à 15h, je pourrais le regarder à 20 h ou à 21 h. Donc non plus, si j'ai manqué entre guillemets l'heure du direct, je peux regarder par après, donc là aussi je suis plus disponible pour autre chose. Et donc il n'y a plus de contrainte si je peux dire ça comme ça.

Mhmmh

Pendant (T1) : temps de parole du jeune

Ok, euh maintenant ce sont des questions plus pour l'adolescent :

- Comment est ton sommeil ?

Euh je dirais que j'ai un bon sommeil donc euh. Je dors bien, je dors assez.

Tu t'endors facilement ?

Oui, euh oui. Fin euh donc euh, quand j'ai fini de jouer, donc je monte euh je reste un peu sur mon téléphone, j'écoute de la musique et après je m'endors, j'éteins la lumière et je m'endors.

Ok, - Comment est ton appétit ?

Euh mon appétit. Donc comme je suis un peu en décalé, c'est comme je vais me coucher tard, donc je me lève un peu tard.

Depuis les vacances ?

Ouais, depuis les vacances. Euh donc euh, je me lève, je prends un petit déjeuner. Et puis je mange quand j'ai faim. Là par exemple aujourd'hui, j'ai juste pris un petit déjeuner, mais je sais que quand je vais rentrer je vais manger avec la famille le repas du soir.

Ok, donc d'habitude, vous mangez plus ensemble ?

Maman : oui, ici même on s'est calé sur ... parce qu'on a deux bloqueuses à la maison. Et donc, elles... en tout cas elles mangent à 20h. Et donc ça nous fait manger tard, mais comme ça au moins, on mange tous ensemble. Généralement on mange entre 19 h et 19h30.

Mhmmh

Maman : et donc là on est un peu, mais bon voilà c'est les vacances un peu.

Oui c'est ça, c'est toujours un peu décalé pendant les vacances ?

Oui on est un peu décalé.

Ok, alors - Quels loisirs as-tu ?

Moi, je fais du basket. Quand il y a pas covid, je faisais du basket. Et j'aime bien jouer à la console avec mes amis aussi.

Des jeux en ligne ou bien ?

Maman : et le vélo ?

Ado : oui, j'aime bien me balader, sortir.

Ok, donc beaucoup de sport ?

Oui

- Quels sont tes moyens pour t'amuser, pour trouver de la satisfaction ?

Ado : euh comme j'ai dit avant j'aime bien jouer à la console.

Mhmmh.

'Fin c'est pas jouer à la console, c'est plus être avec mes amis, pouvoir discuter.

C'est des jeux en ligne alors plutôt ? Ah oui ok.

C'est des jeux, c'est plus être avec mes amis mais par le biais de la console. Donc c'est plus être avec mes amis, rigoler, etc.

- Comment ça se passe à l'école, donc la 5^e secondaire c'est ça ?

Euh, avec le social ?

Un peu tout ?

Oui ça se passe bien. Bah, j'ai beaucoup d'amis, tout se passe bien, et je m'entends bien avec mes professeurs. Ouais. Je suis dans la bonne option, j'aime bien. Avec le confinement, avec les distanciels-présentiels, je dirais que mes points, c'est un peu compliqué. Parce que de s'adapter entre présentiel et distanciel, c'est un peu compliqué.

Mhmmh

Mais je dirais que oui ça va.

Est-ce que ça a été compliqué d'avoir les cours justement à distance, sur des écrans, d'être toute la journée du coup derrière un écran ? Ça t'a pesé ? Ça s'est passé comment ?

Euh, en fait il y a eu deux systèmes de distanciel. Il y a un où juste on reçoit les devoirs euh un jour, et donc on doit les rendre un autre jour. Et ça moi, je préfère aux cours qu'on a en visio, parce qu'en visio on est, donc on a le professeur qui parle, mais on a plein de distractions sur les côtés, et en plus on a ni la caméra, on n'est pas obligé de mettre la caméra, et on peut se montrer parfois donc euh. On peut prendre le téléphone, être en pyjama. On n'est pas dans les mêmes conditions qu'être à l'école.

C'est plus difficile de se concentrer ?

Ah oui. Et puis, on apprend moins vite la matière, fin moi personnellement. Parce qu'on peut pas poser les mêmes questions qu'en classe, avoir les mêmes explications. C'est un peu plus compliqué.

Ok. Donc tu as remarqué quand même que c'était plus compliqué de suivre sur des écrans ?

Mhmmh

Euh, est-ce que tu as eu des problèmes de devoir passer, donc c'était toute la journée j'imagine ? Ça s'est passé comment ? Ils vous mettaient en visio de 8 h à 16h ?

Non, il y a des cours qui étaient en visio, mais pas de 8 h à 16h. Mais il y a des cours qui étaient en visio. Et non ça allait.

Ça allait ? Ok.

Alors ça, c'est la question vraiment pour toi : - Comment tu décrirais la place des écrans dans ta famille ?

Dans ma famille ?

Oui

Je dirais qu'elle est assez importante oui. Je dirais que ouais elle est importante 'fin on aime bien se retrouver tous à regarder un petit film. Pendant la journée, comme maman est en télétravail aussi, elle est en télétravail, papa aussi quand il rentre il est en télétravail dans ses trucs. Les filles travaillent sur l'ordinateur, elles sont en visio aussi, elles travaillent. Donc je dirais que oui c'est une place assez importante. Je dirais pas essentielle, mais importante quand même.

Mhmh ok. Les écrans sont-ils source de discussions dans la famille ? Donc est-ce que parfois vous en parlez, soit de leur usage, soit de ce que vous faites, ou bien si il y a eu des problèmes ? Est-ce que vous parlez des écrans ensemble ? Est-ce qu'il y a des discussions autour de ça ?

Plus de ce qu'on en fait, pas forcément des écrans en eux-mêmes, mais plus de ce qu'on en fait.

Mhmh, tu peux développer un petit peu ?

Euh, je sais pas. Par exemple, moi j'aime bien dire ce qui s'est passé sur la console, de quoi on a rigolé. Je sais que j'ai une de mes sœurs qui a commencé des projets sur internet, donc on aime bien en parler aussi. Voilà.

Vous parlez de vos activités numériques ?

Oui

Ok. Est-ce que c'est parfois source de conflits ? Par exemple vous disiez, est-ce que parfois on te dit que tu passes trop de temps sur ta PS4 par exemple ? Ou il n'y a jamais de conflits concernant les écrans tous confondus ?

Mhmh, non pas forcément, parce que comme moi je suis en vacances, mes sœurs travaillent, donc moi j'ai compris qu'elles allaient regarder la télé plutôt pendant leurs pauses, après le repas jusque 21h-22h. Et comme moi je suis en vacances, je peux jouer après. Mais ça ne fait pas forcément de conflits. On a su se mettre quoi.

Vous trouvez des solutions ?

Oui.

Ok, - Que représentent les écrans pour toi, donc tous confondus ?

Qu'est-ce qu'ils représentent ?

Oui...

Je dirais que c'est un moyen de se sociabiliser, de rester en contact. Je pense que c'est une bonne chose. 'fin comme moi j'ai 17 ans, j'ai grandi un peu avec les écrans. Donc ils ont toujours été un peu présents dans ma vie. Donc je dirais c'est une bonne chose. 'fin comme ma mère elle a dit il y a des côtés négatifs, mais moi de mon côté, je vois plus de côtés positifs que négatifs parce que j'ai jamais eu trop de problèmes comme du harcèlement, avec la violence, etc. Donc pour moi, ça a toujours été de bonnes choses, j'ai pu rester en contact avec mes amis comme j'ai changé d'école, j'ai pu rester en contact avec eux, et c'était... moi je trouve que c'est une bonne chose.

Ça t'a permis de garder le lien etc ?

Mhmh

Le côté communication, c'est vraiment utile quoi ?

Oui

D'accord, euh - Que penses-tu des réseaux sociaux ? Est-ce que tu es sur différents réseaux sociaux ?

Moi je suis sur les réseaux sociaux, euh moi je suis sur Instagram. Les principaux sur lesquels je suis le plus actif publiquement c'est je pense, Instagram et twitter. Parce que j'ai les autres, mais ça me sert plus à parler avec mes amis. Je suis pas actif dessus. Je dirais Instagram et Twitter, c'est où je suis le plus actif publiquement. Et ouais, je suis actif... j'aime... Je préfère Instagram à Twitter parce que sur twitter, tout allait bien, je sais qu'il y a beaucoup... je vois beaucoup de personnes qui commentent cher, qui propagent beaucoup de haine. Comme c'est des réseaux sociaux qui sont souvent anonymes, on peut mettre une fausse identité, une fausse photo de profil ou n'importe quoi. Et ça permet à des gens de déverser leur haine. Je trouve que ça, c'est un peu une mauvaise chose mais c'est, je pense que se mettre sur les réseaux sociaux, c'est s'exposer à la critique, donc euh, c'est une des des... c'est grave quoi.

Ok, donc ça c'est quelque chose que tu as déjà remarqué, tu as déjà été confronté à ce genre de violences ?

Non non.

Mais tu la remarques quoi.

Oui.

Ok, euh... - Est-ce que ce serait compliqué pour toi de te passer complètement des écrans, disons tu dois passer une semaine sans écran ? Comment ça se passerait pour toi ?

Mais ça, j'avais déjà expérimenté ça. Donc l'année dernière, j'ai été à un camp d'église pendant une semaine, on n'avait pas... ils avaient pris nos téléphones pour qu'on puisse vraiment être concentrés, et puis même qu'on reste pas focalisé sur ce qui se passe dehors mais sur ce qui se passe à l'intérieur, qu'on puisse parler tous entre nous. Et je pense que si... comme là, personne n'avait son téléphone, on a presque oublié les réseaux sociaux etc.

Mhmmh

Parce que comme il n'y avait personne qui l'avait... Je pense que si j'étais le seul, je devais à l'école, j'étais le seul qui n'avais pas son téléphone, je pense que je le remarquerai plus, que là il n'y avait personne qui l'avait.

Ok, tu remarques qu'il y a une pression des autres pour l'utilisation de certaines applications ? Ou est-ce que le fait que les autres l'utilisent, ça incite plus à l'utiliser, ou on est obligé de l'utiliser ?

On n'est pas obligé, mais je pense que c'est un moyen de faire passer beaucoup de messages, d'informations etc. Je pense qu'être le seul qui ne l'a pas dans la société où on est, avec tous les mails etc. Qu'on doit envoyer même à l'école, je pense que de ne rien avoir, ça peut être un handicap.

Mhmmh, tu serais un peu exclu ?

Oui je pense.

Mhmmh. Ok, comment tu réagis si on te dit "tu passes trop de temps sur les écrans"?

Comment je réagis ?

Ouais

Euh je sais pas euh... je pense pas que je réagis mal. Je demanderais aux personnes "pourquoi?". 'fin je pense que c'est un peu relatif : qu'est-ce que c'est "beaucoup"? Qu'est-ce que c'est "trop de temps"?

Mhmmh, en effet.

Je demanderais à la personne et on en discuterait.

Et qu'est-ce que tu en penses toi, de ta consommation ? Tu trouves qu'elle est juste, comment tu la décrirais ?

Euh, pendant ce temps de confinement, je pense que je suis quand même beaucoup sur mon téléphone, sur les écrans etc. Parce que comme on pouvait pas se voir avec les amis, euh c'était un peu notre seul moyen de communication.

Oui, bien sûr.

Donc c'est vrai que j'ai peut-être un peu abusé à cette période de confinement.

Ok, est-ce que ça t'a posé problème d'être plus sur les écrans ?

Non du tout.

Non, ça t'a permis de garder le contact quoi ?

Mhmmh, et même plus, de connaître encore plus les personnes, parce qu'on peut parler à plus de personnes. Pas en même temps mais voilà. J'ai pu avoir de nouveaux amis etc.

Après (T2) : le professionnel dresse un constat objectif de la situation, les conséquences des écrans sur la vie familiale

Ok, alors moi je vais vous présenter juste une petite brochure. Donc pour quand même vous exposer un petit peu les écrans... les écrans peuvent avoir des conséquences négatives, tout ce qui est harcèlement comme vous disiez, etc. D'abord, avez-vous entendu parler de l'enquête "génération 2020"? Non, ça ne vous dit rien ? C'est une enquête qui a eu lieu en Wallonie, ils ont interrogé des milliers d'adolescents pour voir un petit peu leur consommation et ce qu'ils faisaient en général.

Ce qu'il faut retenir et qui est quand même intéressant, c'est que 51% des adolescents trouvent que pour eux-mêmes, ils passent trop de temps sur les écrans. Allez donc spontanément un adolescent sur deux le trouve. 38% des adolescents passent plus de 4h / jour sur leur smartphone en semaine. Quand même une demi-journée rien que sur le smartphone. Et le weekend, ça passe à 58% des adolescents, donc c'est quand même énorme.

Alors, ça peut quand même avoir des conséquences pas si anodines que ça. Si on prend juste le fait de regarder la télé, ou de regarder un écran le soir avant d'aller dormir, il faut savoir que les écrans, ce sont des led, donc c'est une lumière bleue en fait, et cette lumière, elle inhibe la sécrétion de mélatonine, et la mélatonine, c'est une hormone qui contrôle les cycles de sommeil, donc en fait le fait de regarder trop les écrans, ça peut perturber les rythmes de sommeil, euh donc c'est important de ne pas regarder les écrans 1h avant de dormir, et pas dans le noir, car sinon ça peut être toxique pour la rétine. Ça va ? Donc la lumière bleue est aussi toxique pour la rétine. Ça va, donc ça c'est quand même important de le savoir. Ça peut aussi occasionner une sécheresse oculaire, une fatigue oculaire ou des maux de tête. Parce que si on est tout le temps comme ça à 30 cm d'un écran, les yeux focalisent toujours très près donc ça peut donner des maux de têtes. Donc c'est important quand on doit être longtemps sur un écran, de porter la vue au loin de temps en temps, pour reposer les yeux. Donc ça, il faut quand même le faire régulièrement, toutes les demi-heures - 20 minutes, quand on est longtemps sur les écrans. Ça peut aussi occasionner des maux de dos, le fait de toujours être dans la même position, ou les adolescents parfois, ils regardent des séries couchés dans leur lit dans des positions parfois un peu spéciales. Donc ça peut donner mal au dos, quand même mine de rien. Ça peut occasionner des difficultés scolaires, il y a des adolescents qui sont en décrochage scolaire parce qu'ils passent trop de temps sur les écrans, que ce soit jeux vidéos ou autres. Euh, ça peut aussi occasionner des troubles de l'alimentation, ça c'est surtout quand on regarde la télé en mangeant, même en bruit de fond, parce qu'il faut savoir que quand on mange et qu'on ne se concentre pas sur l'assiette, on aura tendance à manger plus vite et plus. On ne va ressentir la satiété. Donc c'est important quand même... quand on mange, on mange. On éteint les écrans, on met son GSM de côté. Donc voilà ça c'était les conséquences. Alors les petites recommandations qu'on peut faire, c'est surtout discuter en famille des conséquences que peuvent avoir les écrans sur la santé. Si on remarque des choses. Décider ensemble d'un temps d'écran qu'on voudrait avoir ou qu'on voudrait suivre ensemble. Les deux règles vraiment importantes c'est : pas d'écran à table, et pas d'écran la nuit dans la chambre. C'est vraiment important. Alors ici, il y a un petit test que vous pouvez faire pour voir si vous avez un problème avec les écrans, et ça je vous laisse faire. Il y a aussi quelques ressources qui sont intéressantes. Ici ce sont différents sites qui sont intéressants par rapport aux écrans, donc il y a le CoSE, c'est le Collectif Surexposition Ecrans, donc voilà. Si ça vous intéresse, vous pouvez regarder.

Narration (T3) : exercice de synthèse

J'ai encore une dernière question : suite à cet entretien, est-ce que vous voyez des modifications d'habitudes concernant les écrans que vous souhaiteriez appliquer à la maison ? Ou pas ? Qu'en pensez-vous ?

Maman : ça peut susciter une discussion.

Ado : mais comme là, on est en confinement, moi je suis en vacances...

Oui c'est sûr, mais dans un contexte normal, est-ce qu'il y a des choses, vous trouvez ça on peut changer ou non c'est bien comme on fait, on change rien ?

Le truc d'aller voilà... le truc du soir avant de dormir, bon c'est vrai que oui, on le sait quelque part mais voilà un fois que c'est documenté, ouais peut-être il faut voilà, on va y prêter plus attention mais...

Mais c'est difficile justement ? Vous me dites "on le sait", c'est difficile de respecter ça, de par exemple pas regarder la télé une heure avant d'aller dormir ?

Euh oui 'fin parce que oui parfois voilà on finit un film ou un je sais pas quoi, comme il disait lui aussi, quand il joue, bah après il va se coucher.

Mhmh

Donc euh, il n'y a pas non plus spécialement beaucoup de de délai entre la fin et le temps d'aller dormir. Oui maintenant.

Oui ?

Maman : ah non non, c'est très bien. Comme ça voilà, on se pose la question. On y réfléchit. C'est très bien *rire*

Voilà moi je n'ai plus d'autre question, je coupe l'enregistrement.

Entretien numéro 5 – 13/01/2021 – durée 34 min 42 s

Alors, voilà on va commencer avec le petit questionnaire, que je vous resoumettrai donc dans un mois.

1. Age de l'adolescent : 13 ans
2. Sexe de l'adolescent : M
3. A combien estimez-vous le temps passé par votre adolescent derrière les écrans (tous confondus) ? Plus de deux heures.
4. Laissez-vous en général votre télévision allumée en permanence ou presque à la maison? Non.
5. Un ou des écrans sont-ils allumés durant les repas (TV, smartphone,...) ? Ado : moi je dirais parfois.
6. Votre enfant possède-t-il son propre smartphone ? oui
- 6.1. Si oui : ce smartphone est-il présent la nuit dans la chambre de votre enfant ? oui
7. Une télévision est-elle présente dans la chambre de votre enfant ? non
8. Un PC est-il présent dans la chambre de votre enfant ? non
9. Votre enfant regarde-t-il des séries/films sur son PC/sa télévision dans sa chambre avant de dormir ?

Maman : normalement non, mais il n'a pas de télé donc.

Donc jamais ? Ok

10. A quelle heure votre enfant va-t-il dormir ? Avant 22h.

Tu vas dormir vers quelle heure ? Euh, 21h-21h30 comme ça.

11. Combien d'heures dure le sommeil de votre enfant ?

Maman : donc il dort entre 21h et 21h30, et il se réveille à 6h30.

Ok donc il dort au moins 9h.

12. Regardez-vous la télévision en famille le soir ?

En général, pas pendant la semaine, mais les we, vendredi soir, samedi soir.... Alors parfois il regarde des émissions avec sa sœur, ou tout seul.

Ok, donc on dirait parfois alors ? Oui.

13. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales ?

Maman : Si on doit faire une activité ensemble, 'fin on lui demande d'arrêter, s'il est en train de regarder, il va arrêter si on doit faire quelque chose ensemble. Il arrête.

Ok, donc il obéit, il n'y a pas de discussion ? Oui

Ok, donc je mets jamais ? Oui

14. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les autres activités de loisir ? Donc est-ce que par exemple, il va préférer jouer sur sa PS4 ou sur son GSM plutôt que d'aller faire du sport ou jouer à autre chose qui ne serait pas sur des écrans ?

Maman : Maintenant c'est différent parce qu'il n'a plus la possibilité... il est dans un club de foot, maintenant il n'y a pas d'entraînement, il n'y a pas de match. Quand il pouvait faire les activités, c'était le foot en priorité. Il n'avait pas du mal... ça se passait bien. Maintenant c'est vrai qu'il n'y a pas d'autre alternative, donc souvent 'fin quand il fait pas beau, qu'il a fini ses devoirs, alors il peut aller sur son smartphone ou regarder la télé.

Donc ça ne vient jamais en conflit avec d'autres activités de loisirs ? Non

15. L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille ? Est-ce que parfois voilà il y a des disputes à cause des écrans ?

Ado : Oui parfois avec notre console.

Maman : ah entre les enfants ?

C'est large comme question.

Oui, oui avec sa sœur.

Ado : on se partage une console pour deux et parfois on se dispute.

Ok, donc qu'est-ce que vous diriez rarement-parfois-etc. ?

Rarement, parce que si ça arrive, et que je lui dis je vais te prendre ton téléphone pour la nuit, il le fait, il va me l'apporter, il n'y aura pas de ... Le seul petit souci c'est avec sa sœur, si tous les deux, ils veulent jouer en même temps.

Ok

16. Discutez-vous de ses activités numériques avec votre enfant ?

Maman : rarement, je vais lui demander qu'est-ce qu'il regarde, il va me montrer mais pas pas souvent.

Donc je mets rarement ?

Oui

Ok

Alors maintenant ce sont des questions pour l'adolescent :

Au cours des 4 dernières semaines... donc le mois passé:

- Je me suis senti(e) bien, heureux(se) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- Je me suis senti(e) bien dans ma peau, content(e) de moi : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours
- Je me suis senti(e) confiant(e) par rapport à ma santé : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- Ma famille, mes amis m'ont soutenu(e) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- J'ai eu le sentiment que de bonnes choses allaient m'arriver : **jamais** – presque jamais – parfois – souvent – presque toujours
- J'ai eu le sentiment que pour ma santé, tout irait bien : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**

Et une question générale pour finir :

- Au cours des 4 dernières semaines, comment a été ta santé ? mauvaise – pas trop mauvaise – bonne – très bonne - **excellente**

Voilà c'est fini pour le questionnaire. Maintenant, ce sont des questions plus ouvertes.

Avant (T0) : investiguer le cadre familial, aider les parents à renforcer ce cadre

Voilà les premières questions sont plus pour ta maman, mais tu peux interagir il n'y a pas de souci.

- Que pensez-vous des écrans en général ?

Maman : je trouve qu'il y a des choses qui peuvent être intéressantes, parce qu'après on peut parler d'un sujet, je sais pas, on peut regarder des infos historiques ou de la cuisine, enfin des recettes de cuisine. Plein de choses comme ça. Je trouve que quand on aborde les écrans par rapport à ça, c'est vraiment intéressant. Euh par contre, si c'est des jeux qui sont peut-être un peu trop violents ou des... c'est quoi tes trucs que tu regardes ? Des animés ?

Ado : hein des... euh...

Maman : des séries que je trouve que parfois ça peut être un peu trop violent. Donc c'est vrai que voilà.

Donc la violence que l'on pourrait avoir sur les écrans, c'est quelque chose qui vous dérange quoi ?

Oui ça me dérange.

Ok, - Comment ça se passe avec les écrans à la maison justement ?

Alors en général, en semaine, ils peuvent regarder en soirée, à partir de 18h30. Ils regardent ensemble des séries. Ou il peut aller sur son smartphone pour regarder un peu. Et après, au moment où on va manger c'est fini jusqu'au moment où on va dormir normalement. En général, nous on lui demande de ne pas regarder, enfin de ne pas avoir son téléphone avant de dormir. Parfois on le prend, ou alors on lui laisse. 'Fin maintenant il est quand même grand, on estime qu'il doit pouvoir aussi se gérer par rapport à ça. De savoir que si c'est l'heure d'aller dormir, il doit aller dormir et pas regarder. Donc ça dépend, parfois si on l'a senti un peu plus, on va prendre le téléphone et le garder au moment d'aller dormir ou alors on le lui laisse.

D'accord. Et ça arrive parfois qu'il y ait des conflits à cause de ça, du téléphone ? Comment ça se passe si il veut garder le téléphone et que vous, vous ne voulez pas ? Ça arrive parfois ?

Oui, on insiste. Par rapport à ça, ça va. Même si il dit "mais je peux", on va lui dire si on doit le prendre, on va le prendre. Et voilà, il y a pas de conflit majeur par rapport à ça.

Ok, super. Alors que savez-vous justement vous dites "il est sur son téléphone", vous savez ce qu'il y fait, quelles sont ses activités numériques ?

Je sais qu'il regarde souvent des youtubeurs. Il suit des youtubeurs. Euh qui font des comics, des choses comme ça. Je sais qu'il regarde aussi des trucs de foot, de basket, euh oui des humoristes sur sur YouTube. Hum des ... Tout ce qui concerne le sport, foot, basket. Voilà, sinon c'est plus sur Netflix, il va regarder des séries. Mais ça il le regarde dans le salon, donc moi je vois et je regarde ce qu'il regarde. Mais c'est qu'on le laisse aussi regarder sur son téléphone, on vérifie pas. Parfois je viens, je demande ce que t'es en train de regarder. Mais c'est vrai qu'à chaque fois que je lui ai posé la question, il me montrait, voilà c'était soit des youtubeurs qui font de l'humour, ou du foot. Voilà des choses comme ça.

Ok.

J'ai jamais eu à redire par rapport à ce qu'il regardait sur son téléphone. Il y a eu une fois où il a vu quelque chose qui était... mais il me l'a montré tout de suite. Tu te rappelles ? Un truc qui s'était ouvert.

Ado : Euh non...

Tu te rappelles pas ?

Un virus ou quoi ?

Oui et alors c'était tombé sur un site un peu...

Ah oui des images, comme de la pornographie quelque chose comme ça ?

Oui et alors, il me l'avait tout de suite montré. Tu te rappelles ? C'était il y a quelque temps.

Et ça, tout de suite, il était venu vers vous ?

Il était venu et donc on a ... Ouais.

Ok... Alors - Vous-même que savez-vous des réseaux sociaux ?

Je m'informe, et j'en parle un peu autour de moi avec mes collègues, des parents qui ont des ados un peu plus grands, de savoir qu'est-ce qu'ils regardent, qu'est-ce qu'il font. Et c'est vrai que j'ai parfois un peu... ça fait parfois un peu peur. Par rapport vraiment à la violence... Qu'il pourrait regarder des choses qui pourraient l'inciter à banaliser la violence parce qu'il y a ça... Voilà, c'est vraiment ça qui m'inquiète.

Sur les RS ?

Oui sur les RS, ou tout ce qui peut être des images pornographiques, violentes, des choses comme ça.

OK, - Vous, que pensez-vous du fait d'établir des règles autour des écrans, que ce soit par rapport à la violence, que ce soit par rapport aux heures où on peut regarder la télé ou son smartphone. Voilà que pensez-vous de ça ?

Maintenant, en tout cas jusqu'à maintenant, on a la chance qu'il écoute. Donc quand on lui demande de pas prendre son téléphone, ou s'il y a quelque chose et qu'on l'a puni, et qu'on va garder le téléphone... ça va, ça suit. Euh il sait très bien voilà qu'il ne peut pas regarder certaines choses, et voilà. Mais on n'est pas sur son dos par rapport à ça. La règle, c'est que il peut à partir du moment ... Euh entre quand il rentre de l'école et jusqu'à... au moment de, vers 18h, il doit travailler. Alors il est dans sa chambre, il a son téléphone. **Moi je vais pas vérifier, je lui fais confiance. Je sais que parfois il va regarder certaines choses, mais je sais aussi qu'il travaille parce que je vois que les résultats à l'école, ça se passe vraiment très très bien. Je lui fais confiance.** Donc après, la règle, c'est qu'au moment de dormir, pas de pas de smartphone. C'est pour ça que l'ordinateur, tout, est dans le séjour en bas. Il ne monte pas avec l'ordinateur dans sa chambre, il va travailler en bas. Sauf si c'est quelque chose de bien précis, il va le prendre, mais il ne le garde pas la nuit.

Ok, alors donc ça, ce sont les règles qu'il y a à la maison ? Ok.

- Lors du confinement lié à la pandémie du covid-19, est-ce que vous avez remarqué des changements liés aux écrans?

Oui parce que... Mais ça, on en parlait assez souvent. Parce que bon c'était beaucoup... il avait ... Entre le.... Ça correspondait aussi au moment où il est rentré en secondaire. **Donc il était un peu plus grand, donc on s'était dit à ce moment-là, bon on va élargir le ... l'accès. Et c'est vrai que, et ça on en parlait souvent, parce que j'ai l'impression que c'est à ce moment-là, qu'il a plus découvert des youtubeurs, des choses comme ça. Il regardait plus, on en parlait, et il m'en parlait, on regardait parfois ensemble.** Voilà. Ca, ça a changé, il a eu plus de temps, 'fin, il a regardé plus.

Et justement il est rentré en secondaire en septembre de cette année c'est ça ?

Ado : en septembre 2019

Ah oui voilà.

Maman : donc quand il y a eu le premier confinement, c'était voilà la première année.

Et tu es en 2e année ?

Oui voilà.

Et justement est-ce qu'il y a eu une influence d'autres, des gens à l'école ?

Maman : Je pense.

Est-ce que c'est à ce moment-là que tu as eu le smartphone?

Non je l'avais avant.

Maman : il l'a eu en 6e parce qu'il rentrait seul à ce moment-là, 'fin avec sa soeur, donc on devait pouvoir le joindre, et lui, il devait pouvoir nous appeler. Donc c'est à ce moment-là. Mais je pense, j'ai l'impression que c'est plus... que ça s'est accentué au moment de son entrée, de l'entrée en secondaire et du confinement.

Donc il y avait quand même plus d'écrans ?

A l'unisson : oui

Ok alors... oui donc c'est la même question.

Pendant (T1) : temps de parole du jeune

Donc maintenant, ce sont des questions plus pour toi : - Comment est ton sommeil ?

Ado : Hum hum, franchement je pense pas qu'il est optimal mais euh ça devrait aller.

Est-ce que tu te réveilles la nuit ? Tu peux un peu développer quand tu dis, tu ne penses pas qu'il est optimal ?

Mais c'est parce que je dors pas... Quand je me réveille, je me sens souvent fatigué.

Le matin ?

Oui, mais je me suis jamais réveillé pendant la nuit ou mal dormir.

Et tu t'endors facilement ?

Oui oui...

Comment tu t'occupes le soir avant de dormir dans ta chambre ?

Hum déjà je prépare mon sac pour le lendemain. Je me pose dans mon lit et je lis un livre. Ou euh soit avant, je regardais mon téléphone avant de dormir mais euh j'ai vite arrêté.

Ok, pourquoi tu as vite arrêté ?

Parce que j'ai vu que euh pour avoir un bon sommeil, c'était mieux pour la croissance, pour avoir une meilleure mémoire, et que pour avoir un bon sommeil, fallait pas forcément avoir des écrans avant de dormir.

Ok super, et ça, ça t'a quand même fait changé d'avis, changé tes habitudes ?

Oui.

- Alors comment est ton appétit ?

Vorace *rire*

Tu manges bien ?

Ouais ça va.

- Alors quels loisirs as-tu ?

Euh le foot, et en ce moment, je fais plus de basket à l'école.

Le foot, c'est fini ? Avec le covid comme tu as plus de 12 ans?

Oui

Maman : oui c'est vraiment dommage parce que ça l'occupait bien. Il avait trois entraînements par semaine, avec les matches le we. Donc c'était vraiment bien.

Comment tu te sens par rapport à ça ? Comment ça se passe depuis que le foot est interdit ?

Euh pff euh. Je sais pas, j'ai l'impression de, d'avoir un m... genre de pas faire assez de sport. Par exemple d'avoir trop d'énergie le soir quand je vais dormir, un truc comme ça.

Mhmh. Ok, et tu fais quand même du basket à l'école, c'est ça que tu disais ?

Ouais mais vraiment pas extrêmement beaucoup.

Ok, donc le sport, c'est quelque chose qui te manque pour l'instant ?

Ado : mhmh

- Quels sont tes moyens actuellement pour trouver de la satisfaction, pour t'occuper ?

Euh beh mon téléphone surtout, et aussi beh je vais à l'école.

Et qu'est-ce que tu fais sur ton téléphone justement ?

Ah beh je vais sur les RS, j'ai je discute avec mes amis sur les RS du coup. Et j'ai aussi la vie des influenceurs et tout.

Tu es sur quel RS par exemple ?

Euh. Instagram, YouTube, Snapchat et c'est tout.

Ok. - Comment ça se passe à l'école, avec tes amis tout ça, les points ? Apparemment ça va bien?

Ca va super bien. Je me sens bien à l'école, en plus ma classe, elle est super cool. Donc tout va bien, tout va bien pour moi.

De ce côté-là tout va bien. Super. Ça, c'est vraiment une question pour toi : - quelle est la place des écrans dans ta famille selon toi ?

Je trouve qu'on utilise beaucoup les écrans dans ma famille. Par exemple, on va tous être dans le canapé, on va être chacun sur notre écran.

Quand tu dis "chacun sur notre écran"? Le smartphone ou bien ?

Oui, beh soit l'ordinateur pour mes parents, mais pour moi et ma sœur, c'est le smartphone.

Ok, il y a d'autres choses que tu veux dire ?

Euh euh, non

- Est-ce que les écrans sont source de discussion dans ta famille ? Est-ce que vous en parlez ?

Moi je trouve que non, pas souvent.

De ce que tu fais sur les écrans ou d'autres choses ?

Non pas souvent je trouve.

Ok, qu'en penses-tu de ça, du fait que vous n'en parliez pas ?

Je pense qu'on devrait en parler un peu plus mais que c'est un petit peu un sujet tabou. Du coup, on va pas en parler. C'est tout.

Et pourquoi tu trouves que c'est un sujet "tabou" ?

Il y a plein de choses sur les RS qui sont... Beh qu'on n'a pas envie d'en parler forcément et tout. Du coup ça bloque sur le sujet et qu'on peut pas en parler.

Ok, ça te dérange ça ?

Pas forcément mais ça me déplairait pas qu'on en parle de temps en temps quoi.

Tu as des exemples ? A quoi tu penses exactement ?

Bah non j'ai pas forcément d'exemples en tête mais euh, je sais pas moi. Euh non j'ai pas d'exemple qui me vienne en tête tout de suite mais euh il y en a forcément.

Ok, et comme ta maman disait tout à l'heure : de la violence, des choses un peu comme de la pornographie, est-ce que tu as déjà été confronté à des choses comme ça ?

Euh non euh non. Mais euh... Par exemple, il y a des amis qui m'en parlent parfois et tout. Mais euh... Fin c'est vrai que je m'y intéresse pas plus. Mais c'est vrai que je regarde des trucs violents, mais moi je trouve pas que ça a un effet sur moi, je trouve que ça a rien changé depuis le début quoi.

Ok, ça te choque pas quand tu vois des images de violence sur les RS ?

Non ça me choque pas forcément.

Ok, - que représentent les écrans pour toi, leur place pour toi ?

Du divertissement surtout, c'est surtout... c'est la chose que j'utilise le plus pour me divertir, voilà en général.

Ok, euh et tes activités numériques, donc tu disais tu es sur Instagram ? Qu'y fais-tu ?

Je regarde les stories des gens, j'écris des messages. Je regarde les photos des gens et tout.

OK, que penses-tu des RS, c'est quoi ton avis par rapport à ça ?

Euh je trouve que c'est hum c'est c'est c'est super bien pour par exemple les gens les jeunes qui ne sont pas bien dans leur peau, qu'il voient des gens qu'ils peuvent s'en inspirer, mais que c'est aussi super superficiel, c'est pas vrai et tout.

Donc c'est un peu contradictoire ? Donc d'un côté, tu dis que ça peut aider les gens mal dans leur peau mais...

Oui mais faut pas tout croire, c'est pas vraiment leur vie.

Ok. Donc faut rester un peu objectif par rapport à ce qu'on voit ? Toi tu arrives à faire ça ? Tu n'as jamais eu des soucis par rapport à ce qu'on voit parfois sur les RS ?

Non j'ai jamais eu de souci en particulier.

Ok. Alors, - est-ce que c'est compliqué pour toi, si on te disait de passer 10 jours sans écran ? Comment est-ce que tu ferais ?

Je pense que je pourrais pas y arriver, parce que c'est tellement devenu une habitude que je pourrais pas m'en passer.

Ok, ce serait vraiment dur de passer toute une semaine sans écran ? 23'

Ouais

Qu'est-ce qui te manquerait le plus ?

Euh beh franchement je pense que je m'ennuierai un peu. Surtout je m'ennuierai, je m'ennuierai. Mais euh les deux premiers jours, ce serait vraiment dur mais après je m'y habituerai je pense.

OK, et comment tu réagis si on te dit que tu passes trop de temps sur les écrans ?

Beh je pense que c'est faux parce que je passe moins de temps que la plupart des autres personnes. Et je pense que c'est vraiment totalement faux.

Ok, donc toi tu trouves que tu ne passes pas trop de temps?

Non

Ok, ok. Est-ce qu'il y a d'autres choses que tu voudrais dire par rapport aux écrans pour toi ? Des choses qui te viennent en tête ?

Euh beh récemment j'ai appris beaucoup de choses sur les écrans, que c'était pas bien. Et je savais, je savais pas autant de choses et que ça m'a vraiment aidé à réduire, à moins regarder.

Ok, et comment tu as appris tout ça?

Euh j'ai vu c'était un youtubeur qui parlait de ça. Et qui disait que hum on perdait notre temps à rester sur les écrans alors que par exemple, quelqu'un qui joue tous les soirs, qui joue tous les soirs aux jeux vidéos, alors que quelqu'un qui tous les soirs, lit un livre, beh à la fin de sa vie, sera beaucoup plus cultivé, aura beaucoup plus de choses à faire dans sa vie, et ce sera mieux pour lui quoi.

Mhmmh, ça ça t'a marqué ? Et du coup, tu as fait des efforts dans ce sens-là ?

Ah oui je suis en train d'essayer.

Ok, c'est une bonne initiative, et justement j'ai fait une petite brochure par rapport aux effets des écrans, donc je vais vous en parler aussi maintenant.

Après (T2) : le professionnel dresse un constat objectif de la situation, les conséquences des écrans sur la vie familiale

Je ne sais pas si vous avez entendu parler de l'étude qui a été faite en Wallonie, on a interrogé des milliers d'adolescents par rapport à leurs habitudes d'écrans. Je ne sais pas si vous en avez entendu parler ?

A l'unisson : non

Ce qui est ressorti de l'étude, c'est que 38% des adolescents passent plus de 4h par jour sur leur smartphone. Et le we, c'est... ce chiffre passe à 58%. Donc 58% des adolescents passent plus de 4 h/J sur leur GSM le we. Donc c'est quand même presque une demi-journée.

Maman : juste moi je trouve que si on compare la période de maintenant et avant, oui par rapport à *prénom de l'adolescent*, c'est vrai qu'il passe plus de temps.

Après covid vous voulez dire ?

Maman : Oui parce que quand il n'y avait pas de confinement, il avait beaucoup d'activités à l'extérieur, donc c'est vrai... je ne sais pas à quel moment ils ont fait ça ?

Hum c'était sur toute l'année 2020. Donc c'est vrai que c'est compliqué avec ce qui se passe hein.

Oui parce que je trouve que le fait de ne pas pouvoir avoir des activités, de ne pas pouvoir sortir, ou même parce que bon quand il avait la possibilité, il pouvait aller faire du patinage avec sa soeur ou des choses comme ça, ou aller au cinéma avec des cousins... Il n'y a plus de possibilités...

C'est vrai mais ici j'ai des chiffres de 2019 et c'était pas mieux. En 2019, les jeunes entre 16 et 24 ans, passent en moyenne par jour 3h30 sur leur GSM, 2h47 devant l'ordinateur et 1h58 devant la

télévision. Donc bon en fait, ça a un petit peu sans doute augmenté, mais la tendance générale, c'est que les adolescents passent vraiment presque la moitié de leurs journées derrière les écrans. Voilà ça c'est quand même un fait, et je vous dis, j'ai aussi les chiffres de 2018 bon. Sans doute avec le covid, c'est vrai ça a augmenté.

Moi je parle pour lui.

Mais je crois que tout le monde, hein c'est clair. Mais voilà, il faut être conscient que c'est quand même une tendance depuis quelques années, qui est en augmentation. Mais comme tu disais, ça a des conséquences sur la santé, donc tu en es déjà bien conscient. Alors, par exemple sur le sommeil, tu as raison, ça induit une diminution de la qualité, mais aussi de la quantité de sommeil. Pourquoi ? Parce que la lumière bleue des écrans, ça inhibe la sécrétion d'une hormone, la mélatonine, qui justement est l'hormone du sommeil. Et donc voilà, rien que mécaniquement, la lumière des écrans va inhiber cette hormone, et donc la qualité de sommeil en est réduite. Ça, c'est déjà une chose. Alors, ça peut aussi induire des troubles alimentaires. Pourquoi ? Parce que si on regarde la télé ou si on est sur son smartphone, en mangeant, on va être moins attentif à ce que l'on mange. Voilà ça diminue l'attention, et donc on aura tendance à manger plus parce qu'on va pas être attentif à la satiété, quand on l'atteint. Ça c'est quelque chose. Et aussi, on aura tendance à plus grignoter, donc on ne fait pas attention à ce que l'on mange. On va grignoter plus et on va manger plus aussi. Ça peut induire de l'obésité et du surpoids, ça c'est surtout chez les jeunes enfants que l'on a remarqué ça. Ça peut donner aussi de la fatigue oculaire et de la sécheresse oculaire. Parce que le fait d'être derrière un écran, on est à courte distance, on va moins cligner des yeux, on va aussi focaliser plus pour voir des choses de près. Donc ça fatigue les yeux. Quand on regarde un écran pendant longtemps, c'est vrai que c'est conseillé de reposer sa vue toutes demi-heures, de regarder au loin, de fixer un objet au loin pour reposer la vue. Il faut savoir aussi que la lumière bleue des écrans, c'est une lumière qui est toxique pour la rétine, donc la rétine c'est le fond de l'œil, c'est ce qui nous permet de voir. Et donc c'est une lumière toxique, ça a été prouvé, elle est d'autant plus toxique dans le noir. Donc si on regarde les écrans, il ne faut pas éteindre la lumière, si on regarde les écrans dans le noir, c'est vraiment toxique pour la rétine, ça cause des dégénérescences de la macula, qui est une partie de la rétine.

maman : et donc même pour la télé ?

Oui la télé c'est pareil. Il existe aussi des lunettes avec des filtres bleus pour éviter ça. En fait, c'est parce que le cristallin des jeunes (le cristallin c'est une membrane transparente devant l'œil qui filtre la lumière), et chez les jeunes adultes, les enfants et les adolescents, le cristallin filtre moins dans le bleu, et donc c'est pour ça que c'est toxique.

Ça peut occasionner des maux de tête, tout ça, toujours à cause du fait qu'on fixe un écran trop longtemps.

Ça peut aussi causer des maux de dos ou des douleurs articulaires, parce que les adolescents ont tendance à regarder la télé ou leur smartphone dans des positions un peu farfelues parfois. Il y a aussi une influence sur la consommation d'alcool, de drogues et de tabac, ça c'est plus inconscient parce qu'en fait dans les séries, on voit des jeunes qui fument, qui boivent, et c'est considéré comme étant cool, donc inconsciemment, ça peut induire une consommation chez certains adolescents, pas tous mais voilà. Alors parfois il y a des échecs scolaires causés par les écrans, parce qu'il y a des ados qui vont jouer toute leur soirée sur leur jeu, et donc ça se ressent sur leur travail scolaire. Alors on peut aussi avoir une diminution de l'estime de soi, tu en parlais justement avec Instagram. On ne diffuse que des images de gens parfaits, de fausses images comme tu disais. Mais certaines personnes ont vraiment du mal avec ça, et ça peut vraiment démolir des gens, qui vont avoir des problèmes avec leur image et avoir très peu d'estime d'eux. Aussi parfois un isolement social, parfois on s'isole complètement sur les écrans, on ne fait que jouer à des jeux, on est coupé de ses amis... c'est aussi les cas extrêmes, parce que comme tu disais parfois ça peut permettre aussi de maintenir le contact, donc tout dépend comment on les utilise.

Voilà ça c'est les conséquences majeures.

Alors il y a des recommandations médicales qui sont sorties pour tout ça.

Ce qui est conseillé pour les adolescents, c'est moins de deux heures/J sur les écrans. Moins de deux heures, donc ce n'est pas beaucoup en fait on y est vite.

Alors il faut discuter en famille des conséquences des écrans, c'est important d'en être conscient, d'en parler. Il faut établir un temps d'écran à respecter ensemble durant la semaine et le we. Pas d'écran à table. Pas d'écran dans la chambre le soir. Envisager un contrôle parental pour limiter le temps et l'accès à internet. Donc il y a des applications qui existent pour limiter par exemple que l'adolescent aille toute la nuit sur internet si c'est le cas. Le plus important, c'est vraiment de discuter avec votre adolescent de ce qu'il fait sur les écrans. Voilà lui demander ce qu'il fait sur les RS, sur son smartphone, avec qui il parle... C'est vraiment important d'avoir un contrôle. Comme dirait une pédiatre Sylvie Osika, pédiatre : il faut protéger vos enfants dans le monde réel comme dans le monde virtuel. C'est tout un monde aussi avec des dangers parfois aussi graves que dans le monde réel.

Ça va ? ici il y a différentes sources intéressantes, par exemple le livre du docteur Dieu Osika Sylvie qui donne des petites clefs par rapport aux écrans en famille, il y a le collectif surexposition écrans, c'est un site internet où on peut trouver plein de conseils. Ça c'est pour vous. Et alors un petit test pour voir si on a un problème avec les écrans ou pas. Ça je vous le laisse, tenez. Alors ici vous avez différents liens de sites internet, qui donnent des conseils par rapport aux écrans : le collectif surexposition écrans, betternet.be (des petits outils pour mieux utiliser internet), plein de sites si ça vous intéresse, vous pouvez toujours regarder. Je vous le laisse aussi.

Narration (T3) : exercice de synthèse

Alors j'ai une dernière question : - Suite à notre entretien, voyez-vous des modifications d'habitudes concernant les écrans que vous souhaiteriez appliquer à la maison ?

Maman : Oui, on va peut-être, ça on en discutera, établir un horaire. Parce qu'on en a un, mais c'est pas très ... on va faire un peu plus structuré.

Oui?

...De se dire l'accès aux écrans. Et alors aussi, voir avec lui qu'est-ce qu'il regarde. Avec les personnes avec qui il parle. Ça en général, c'est vrai que quand il joue sur les réseaux, il le fait dans le séjour. Et les personnes avec qui il joue, je les connais, 'fin c'est des amis, je les connais.

Mhmh ?

En tout cas, prendre plus le temps de discuter, comme il a dit qu'il aimerait bien qu'on en parle. L'impression que c'est un peu tabou.

Oui c'est important de discuter, c'est très important. Comme le dit si bien Sylvie Osika, c'est un monde entier qui existe en ligne, et il peut se passer vraiment des choses, il faut être attentif, et c'est important d'en discuter en famille.

Mais si voilà qu'il puisse aussi en parler s'il veut qu'on discute sur quelques points bien précis, qu'on prenne le temps de le faire.

Mhmh, ok voilà.... Eh bien pour moi c'est à peu près tout, merci beaucoup, je vais couper l'enregistrement.

Entretien numéro 6 – 20/01/2021 – durée 49 min 53 s

Voilà, donc les premières questions, ce sont des questions courtes, vous pouvez répondre à deux :

1. Age de l'adolescent : 15 ans
2. Sexe de l'adolescent : M

3. A combien estimez-vous le temps passé par votre adolescent derrière les écrans (tous confondus) ?

Papa : Moi je pense qu'il passe une bonne... Quand il est à la maison au moins une bonne quinzaine, si pas vingt heures.

Ah oui?

Ouais, parce que ce n'est pas que l'écran de la télé, je veux dire il a une télé dans sa chambre, il a une console et son GSM, et donc voilà c'est tout le temps des écrans un peu éparpillés on va dire, mais il est toujours sur un écran.

Ok donc plus de deux heures. Ouais

4. Laissez-vous en général votre télévision allumée en permanence ou presque à la maison?

Euh on va dire dans la pièce principale ? Le salon ?

Oui

Oui on la laisse souvent allumée.

Ok

5. Un ou des écrans sont-ils allumés durant les repas (TV, smartphone,...) ?

Souvent, on attend, on mange avant le journal. Et donc on attend le journal, et puis euh...

Donc la télé est allumée ? Oui voilà. Mais elle n'est pas face à nous je veux dire. Nous, on mange, on est dans la salle à manger, mais on ne voit pas la télé.

Elle est en bruit de fond ? Oui elle est en bruit de fond ?

Donc je mets parfois alors ? Ou fréquemment ? Non fréquemment.

6. Votre enfant possède-t-il son propre smartphone ? Oui

6.1. Si oui : ce smartphone est-il présent la nuit dans la chambre de votre enfant ? Oui

7. Une télévision est-elle présente dans la chambre de votre enfant ? Oui

8. Un PC est-il présent dans la chambre de votre enfant ? Oui

Papa : haha il a tout.

9. Votre enfant regarde-t-il des séries/films sur son PC/sa télévision dans sa chambre avant de dormir ?

Ado : Euh parfois

Papa : ouais c'est ce que j'allais dire.

Si oui : est-ce que ça t'arrive de t'endormir pendant que tu regardes la série, le film ? Ado : non jamais

10. A quelle heure votre enfant va-t-il dormir ? Après 22h.

11. Combien d'heures dure le sommeil de votre enfant ? Moins de 9 heures

12. Regardez-vous la télévision en famille le soir ?

Papa : euh rarement, parce qu'en fait dès qu'ils ont fini de manger, ils s'éclipsent dans leurs chambres, ils adorent ça.

13. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales ? Donc par exemple, est-ce que les ados vont préférer être sur leurs écrans plutôt que de participer à quelque chose en famille ?

Papa : Oui

Donc vous diriez de 1 à 5? 4

Fréquemment ? Oui, parce qu'on a un grand terrain avec des animaux, et euh j'essaye de les tirer dehors pour m'aider et tout.. Et j'arrive à les pfff à les tirer vers dehors, mais au premier truc, ils s'éclipsent, et ils sont où? Beh de nouveau dans leur chambre, devant leur écran. Que ce soit téléphone, ou PC ou voilà. Donc oui ça a quand même un impact.

D'accord.

14. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les autres activités de loisir ?
Donc sport ou autre activité de loisir qu'il aurait ?

Papa : beh disons qu'il ne fait pas de sport, sauf à l'école. Mais sinon, c'est principalement son hobby, l'écran. C'est pour ça, quand vous m'avez demandé si ça m'intéressait, je vous ai dit "oh oui" *rire*! Même avec ma femme, on a rigolé, ça tombait bien.

D'accord. Donc là je mets pour les activités de loisir ? Pas vraiment ? Puisque finalement il n'a pas trop d'activités de loisir ?

Papa : ah non, 'fin son son activité, son hobby, c'est l'écran. Voilà.

Ok, donc on va quand même mettre 'très souvent' alors?

Papa : oui voilà très souvent. T'es d'accord ou pas ?

Ado : oui

Oui tu peux intervenir.

Papa : beh ouais tu peux parler.

15. L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille ? Est-ce que ça crée des disputes ?

Euh, des fois.

Donc fréquemment, parfois ? Parfois, pas tout le temps mais parfois.

16. Discutez-vous de ses activités numériques avec votre enfant ?

Tous les jours.

Donc ça, très souvent ? Oui

Ok.

Alors maintenant, c'est des questions que pour toi, c'est un test de bien-être. Ce sont des questions assez courtes.

Au cours des 4 dernières semaines... donc le mois passé:

- Je me suis senti(e) bien, heureux(se) : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours

C'est juste à cause du covid que je peux pas sortir et tout.

C'est frustrant ? C'est vrai que c'est une période un peu particulière.

- Je me suis senti(e) bien dans ma peau, content(e) de moi : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- Je me suis senti(e) confiant(e) par rapport à ma santé : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours
- Ma famille, mes amis m'ont soutenu(e) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- J'ai eu le sentiment que de bonnes choses allaient m'arriver : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours

- J'ai eu le sentiment que pour ma santé, tout irait bien : jamais – presque jamais – **parfois** – souvent – presque toujours

Et une question générale pour finir :

- Au cours des 4 dernières semaines, comment a été ta santé ? Mauvaise – pas trop mauvaise – **bonne** – très bonne - excellente

Euh moyenne

Donc bonne ? Moyen c'est 3/5 ?

Papa : ouais bonne parce qu'à part le symptôme de ton nez qui coulait, t'avais rien je veux dire, t'étais en forme ?

Ado : ouais.

Papa : t'as pas eu de fièvre, t'as rien eu ? Non, ou tu te sentais pas...?

Ado : non parfois j'ai mal au dos.

Papa : au dos ?

Bonne alors ? 3/5 ?

Ado : 3

Donc ça, c'est le petit questionnaire qui vous sera resoumis dans 1 mois. Papa : d'accord

Avant (T0) : investiguer le cadre familial, aider les parents à renforcer ce cadre

Alors maintenant ce sont des questions un peu plus ouvertes. Il y a une première partie où c'est plutôt papa qui va répondre, mais il y a possibilité d'intervenir si il y a quelque chose où tu trouves que tu dois intervenir.

Puis il y a une partie plus pour toi, ça va ?

Alors on commence...

- Que pensez-vous des écrans en général ?

Papa : Beh disons que au début je dis que c'est bien, mais à la fin pour moi, ça devient néfaste. Parce qu'en fait, si on avait un juste milieu, moi je trouve que c'est bien. Parce que voilà moi, j'aime bien voir quelques émissions, des documentaires, des films, voilà. Mais quand c'est pour euh... 'Fin moi, je trouve que maintenant, la télévision est beaucoup basée sur, on va dire, on va formater des cerveaux, surtout d'ados, 'fin oui des jeunes, parce que c'est là que ça commence et puis voilà, ainsi on a des adultes bien... Beaucoup de choses comme des télérealités, pour moi, c'est des conneries. Ça enseigne à parler mal, à euh 'fin pour moi, il n'y a... il n'y a plus de sérieux dans la télévision. Je sais qu'il faut un peu des fois rigoler, oui, mais on a bien ri avec nos parents quand on regardait des comédies, mais maintenant il y a beaucoup de choses qui sont à double euh sens, et ça, j'aime pas.

Ado : juste moi, je regarde pas des télérealités.

Papa : non

Ok, Il parle en général de la télévision?

Papa : oui, en général de la télévision. Je dis pas vous, mais c'est ce que j'en pense.

Ok et comment ça se passe avec les écrans à la maison ?

Papa : euh, dans le sens ?

Organisationnel ou n'importe quoi.

Papa : beh écoutez, donc en semaine, les enfants vont à l'école, donc il y a pas d'écran de la journée. Et quand ils rentrent, après leur goûter, souvent ouais ils allument un peu pour regarder... mais ça, c'est les tout petits, pour regarder un dessin-animé ou quoi. Voilà. Euh sinon, ils rentrent, quand ils rentrent de l'école, ils vont... ils vont dans leur chambre. Et là, c'est libre à eux. 'Fin je je sais pas si... 'Fin moi, je me doute qu'ils sont sur leur écran, dès qu'ils sortent de l'école quoi. Ça commence avec le téléphone, et après ça peut être, je sais pas, la télé ou le PC ou la console. Euh mais le we, la télévision en bas, ouais, ils regardent, pas toute la journée mais on va dire quelques heures.

Ok, - Alors que savez-vous des activités numériques de votre enfant ? Donc de ce qu'il fait en fait sur les écrans ?

Papa : beh euh, je ... **Dans ce truc-là, je leur fais confiance dans le sens que je sais qu'ils vont pas euh faire n'importe quoi. Parce que déjà quand quand ils... Si ils devaient aller voir des sites néfastes ou que sais-je, euh, ça se verrait un peu dans le comportement. Ils ont un comportement tout à fait normal.** Il me parle de certains trucs qu'il sait ou qu'il connaît ou voilà, qu'il a appris. Et je sais que c'est via... ou à l'école ou bien... il se prend des infos, hein ?

Ado : ouais

Papa : et euh, mon autre fille, je sais qu'elle est... Elle adore euh tout ce qui est japonais, donc elle aime bien regarder euh séries coréennes, euh chansons, 'fin...

Ado : des animés

Papa : des animés ouais voilà. Euh voilà.

Ok

Papa : ma grande de 18 ans, bon euh, elle, elle étudie beaucoup donc euh... *prénom de son fils aîné", lui il est parti. Il est pifpfit. Il travaille déjà et tout, il a 24 ans et donc euh voilà, il s'assume. Et euh, voilà. Beh sinon, en partie oui, on raconte certains trucs, mais je suis pas sur leur dos.

Ok

Papa : Mais j'ai.. Au début, j'avais bloqué certains trucs.

Via quoi par exemple ?

Papa : le PC

Ah oui?

Papa : Voilà, à partir de 22h, ça s'éteint. Le PC, on sait plus l'allumer. Ou alors certains trucs.. Par exemple, via leur hum abonnement de GSM, que je peux euh leur bloquer quoi. Tout ce qui est site payant, 'fin pas qu'ils iraient le faire exprès, parce que maintenant ici euh, dans la vie, les gens sont sournois. "Cliquez là pour ça", et vous payez sans le savoir. Ça nous arrive à nous adultes, alors les ados, c'est un peu plus vulnérables. Donc ça, les trucs comme ça, et les sites aussi à des caractères violents et tout ça.

Ok, alors - Que savez-vous des réseaux sociaux ?

Papa : pour moi, c'est le pire truc qu'ils ont inventé. Au début, c'était bien pour retrouver les gens, échanger des idées. Maintenant, on échange que de la haine. Et euh, tout le monde, est professeur de ci, de ça sur internet, 'fin les RS. Mais en fait, quand on les évalue, ils valent presque rien les gens. Ca, c'est mon opinion. Parce que certains trucs que j'ai déjà vu, c'est plus critiquer et pointer du doigt les gens, que ... il y a rien, 'fin il y a presque rien de positif dans ces échanges. Pour moi, ça, c'est les réseaux sociaux. Tout ce qui vient après, moi... Bon j'ai connu Facebook, comme tout le monde. Après il y a eu tous des trucs qui se sont rajoutés là. Et euh chaque fois que, au début, ah ouais, on voit une grande vague d'ados qui se jettent dessus. Et quand vous allez voir, mais ils ils pfff. C'est, je sais pas,

moi ça me fait penser à des trucs de voyeur en fait. Que des gens font des conneries ou 'fin j'en sais rien des... Comment ils disent ça ? Ah ouais, des challenges !

Mhmmh ? Ça, ça vous a interpellé ?

Ah oui ! Parce que souvent ils font, c'est un débile qui lançait une idée, et vous avez plein d'autres moutons qui vont suivre. Mais dans ces idées, c'est des trucs des fois dangereux, violents, euh qui peuvent amener à faire certains trucs, si on avait pas vu ça, on n'y pensait pas. 'Fin voilà. Moi je trouve 'fin, moi je suis contre.

Donc beaucoup de négatif dans ce que vous dites ?

Oui réseaux sociaux oui, il n'y a rien de social en fait, c'est asocial. Pour moi.

Ok.

Voilà.

Alors - Que pensez-vous du fait d'établir des règles concernant les écrans à la maison ?

Ben c'est une bonne chose. Ouais ouais. Moi je trouve qu'il faut euh beh, il faut des limites, parce que sinon on est euh on est dirigé par ça. Voilà, moi je pense que c'est ça.

Et justement, quelles sont, s'il y en a, les règles à la maison ? Comment ça s'organise chez vous ?

Déjà quand on descend manger, je vais dire, il n'y a pas de téléphone à table, parce que déjà, ça m'énerve, on est en train de discuter ou manger et "Ah attends, je dois répondre", "Ah ci", non il y a pas. Ou euh ça sonne, ça sonne, ça sonne, euh réponds, dis que tu manges, et c'est tout.

Mhmmh

'Fin il y a voilà. Sinon euh, moi quand je rentre, je dépose mon téléphone. Je veux dire c'est un téléphone à la base, c'est pas un... Je veux dire comme outil. **'Fin c'est différent, moi je suis pas né avec tout ce qu'ils ont eu maintenant. C'est beau au début, waouh, mais pff... après je vais dire, ça m'intéresse plus. Et moi, je peux m'en passer, eux non. Eux ils sont dedans, ils sont nés dedans, et pour eux, c'est normal d'avoir un téléphone ou quoi.** Premier truc qu'il... Moi il me fait rire souvent. Même à l'hôpital, dès qu'on arrive, les gens, quand j'installe les gens : "Vous avez le wifi, il y a un code wifi?". Comme si c'était... que ça passait avant leurs symptômes, 'fin je sais pas [monsieur est brancardier, et installe les gens aux urgences]. Voilà, et ça, ça m'interpelle parce que c'est pff je veux dire à un moment, ça éloigne plus que ça ne rapproche les gens. Parce qu'on dit ouais j'ai 50 millions d'amis sur mon truc, mais euh je les vois jamais. On dirait que les gens, ça suffit juste de dire "oui ça va", "oui ça va", mais t'as pas besoin de ... 'fin avant on n'avait même pas besoin de téléphoner aux gens, on allait se promener, 'fin on se réunissait et voilà.

Ok, c'est intéressant. Alors - Lors du confinement lié à la pandémie, avez-vous remarqué des changements liés aux écrans chez les adolescents ? Enfin il y en a plusieurs à la maison, mais chez *prénom de l'adolescent* par exemple ?

Papa : changements dans quel sens ?

Large, plus ou moins d'écrans ?

Papa : non euh, je sais qu'il aime bien jouer à des jeux euh en ligne. Hein ? Ils ont des consoles encore avec internet. Je veux dire il y a internet partout. Et euh, donc il a des amis qui... vous vous connectez, vous vous appelez ? Je sais pas.

Ado : hum, on joue et en même temps on...

Papa : et vous discutez ? Je le sais parce qu'il a un casque et il parle en même temps qu'il joue. Et donc, ils savent jouer chez eux, encore un truc qui n'est pas social pour moi, c'est que ouais on joue ensemble mais t'es pas avec moi, devant moi. Je veux dire, t'es chez toi... On n'a pas... 'Fin voilà.

Mhmmh

C'est ça qui manque, c'est les contacts. Parce que finalement un écran pfff, non 'fin c'est un truc pour t'isoler en fait. Même au restaurant, vous voyez plein de gens, ils ont tous leurs téléphones, ils ne se parlent même pas. Dans le métro, euh personne ne se parle. 'Fin je prends pas le métro. Mais avant quand j'étais plus jeune, et que j'allais à l'école... Euh même pas quand j'allais à l'école, il n'y avait pas de téléphone *rire*. Quand j'allais travailler, voilà, au début où j'avais pas de voiture, je prenais le métro, on habitait à Bruxelles. Et voilà, les gens, ils étaient collés à leur écran. Ou alors, s'il se passait quelque chose, avant de vous aider, on vous filmait. Si on vous aidait. Ça, j'ai vu. Dans le métro, un gamin qui, pour se faire voler son GSM, on lui a donné un coup de couteau dans la gorge, et les gens le filmaient... Et il est mort hein. Et ça, c'est...

C'est choquant ?

Oui bien sûr. C'est l'image. L'image avant tout. Et c'est ça qui m'énerve.

Ok, et justement pendant le confinement est-ce qu'il était plus sur les jeux en ligne ou quoi du coup, ou bien ça n'a pas eu d'impact à ce niveau-là?

Papa : beh disons que comme ils étaient en quarantaine dans leurs chambres, alors moi je faisais room service, je leur apportais... Ouais je sais ils jouaient, 'fin voilà. Tu jouais longtemps, presque toute la journée on va dire?

Ado : Il y a plus, il y a eu une augmentation du temps de jeu...

Papa : ouais voilà exact ! Exactement.

Ado : quand il y avait plus rien, 'fin quand il y avait rien, bon beh...

Pendant (T1) : temps de parole du jeune

Ok, maintenant ce sont des questions plus pour toi :

- Comment est ton sommeil ?

Euh, parfois dur, et parfois je dors bien.

Ok, tu sais un peu expliquer quand tu dis "dur" ? Qu'est-ce que tu veux dire ?

Parfois pendant plusieurs heures, je n'arrive pas à dormir.

Donc, l'endormissement est difficile ?

Ça dépend des jours, mais quelques fois.

D'accord, et tu te réveilles parfois pendant la nuit?

La dernière fois, c'était il y a longtemps.

D'accord.

- Comment tu t'occupes le soir avant d'aller dormir ?

J'appelle mes amis.

Ok, donc tu leur téléphones ?

Ouais en groupe. On appelle sur Messenger.

Ok. Alors - Comment est ton appétit ?

Bon je mange vraiment beaucoup.

Ok, donc il n'y a pas de souci de ce côté-là ? Tu as bon appétit ?

Juste comme j'ai une morphologie.

Papa: bah disons qu'il a grandi plus vite que voilà que d'habitude, et que voilà il a l'air maigre mais moi, j'étais comme lui.

Il a eu son pic de croissance ?

Ouais voilà. Il y a eu un moment où le pauvre, il avait mal aux genoux, mais c'était parce qu'il a trop vite grandi. Et donc ça lui faisait très mal, mais c'est la croissance. Mais moi, je vous dis, j'étais comme lui, et voilà je fais un bon 85 kg.

Mais d'abord on grandit et puis le poids suit.

Papa : oui c'est ça, et puis voilà à la maison on a des engins pour la musculation. Et c'est libre à lui, il n'y a pas de ...

Eh bien, justement... - Quels loisirs as-tu ? Est-ce que la musculation fait partie de tes loisirs ?

Papa : oui voilà, ça c'est vrai.

Ado : quelques fois je fais du sport sur les machines. Et euh, la plupart du temps, j'appelle euh mes amis.

Ok, donc surtout dans le contact avec tes amis ?

Oui, on parle beaucoup.

Et justement - Quels sont tes moyens pour t'amuser, trouver de la satisfaction ?

Hum... bah justement parler avec mes amis, et hum aussi quand je joue avec eux `fin oui.

Ok, tu joues à quelles sortes de jeux, tu peux expliquer un peu ?

Hum, parfois des jeux de rôle, des jeux de guerre, aussi des jeux de construction. Ce genre de choses...

Ok, et c'est toujours avec plusieurs joueurs c'est ça ?

Oui ... `fin pas toujours, parfois c'est tout seul.

Ok... Alors - Comment ça se passe à l'école ?

J'ai des bons points, euh... Tout le temps le masque c'est un peu...

C'est lourd pour l'instant ? Tu es en quelle année au fait ?

Je suis en 3e.

Et sinon ça se passe bien alors ? Pas de problème à l'école ?

Non.

OK... Et justement vous avez eu des cours en ligne, comment ça s'est passé ?

Hum la plupart des profs, ils appellent pas. Il y en a quelques-uns qui appellent. Euh...

Papa : ils se connectent pas tu veux dire ?

Oui ils se connectent pas parce qu'ils sont à l'école et ils le font pas. Parce que notre classe, elle est séparée en deux, et du coup, ils ont une autre partie quand nous, on est chez nous.

Ah oui, une partie en présentiel ? Oui

D'accord. OK. Et ça s'est bien passé de devoir suivre des cours à distance ? Comment tu l'as vécu ?

Ado : je pense que c'est mauvais pour le rythme de l'école. Parce que parfois, ça change... Ça aurait bien si ça avait été un jour sur deux, parce que parfois c'est lundi, mardi, mercredi, et la semaine d'après c'est juste le jeudi, vendredi. Donc parfois il y a une semaine de congé entre les deux... `Fin congé, il y a des appels, mais très peu parce que la plupart, ils appellent pas.

D'accord, ça t'a un peu perturbé dans ta routine ? Ouais

Ok - Alors selon toi, quelle est la place des écrans dans ta famille ?

C'est-à-dire ?

Alors, voilà les écrans comment ça se passe pour toi dans la famille ? Quelle place ils prennent en fait ? C'est large comme question, tout ce qui te passe par la tête.

Je pense qu'on en a beaucoup. Et je sais pas.

Eh bien, tu dis il y en a beaucoup, tu peux déjà expliquer ça ?

Par exemple, si je compte, je pense qu'il y a 4 ou 5 télévisions dans toute la maison parce qu'on est, on est neuf.

Papa : attends : salon, euh ma mère, elle a une chambre qui est plus de 30 m carré, elle a comment dire parce que je l'ai prise avec moi..

Un petit studio ?

Oui, mais qui est dans la maison, c'est pas à part. Donc quand elle a envie de regarder ses émissions, elle va se mettre dans sa chambre. Donc deux. Une dans ma chambre, trois. Euh et une chez toi, quatre.

Et celle des petits ?

Non elle est par terre. Je l'ai enlevée, c'était pas bon.

Ado : 4 ou 5

Papa : 4, qui fonctionnent 4

Ok

Papa : même pas, trois. Parce que chez toi, t'as pas le câble, c'est juste pour ta console.

Ado : ouais il y a quand même...

Papa : ou Netflix. C'est tout. Mais sinon il y a pas le câble chez lui. Il y a que trois télévisions avec le câble, c'est tout.

Mhmmh

Mais qui ne sont... chez ma mère, c'est pas tout le temps allumé. Dans le salon, c'est quand on est dans le salon. Et dans la chambre, c'est une heure ou deux, par exemple le soir, j'ai envie de regarder la télé, sinon j'aime pas. Voilà.

Ok, et euh, voilà, toi tu dis ça. Moi ma question c'est aussi large, qu'est-ce que tu penses du fait quand ton papa parle des écrans comme ça ? Qu'est-ce que tu en penses ?

Ado : **que il pense beaucoup de choses négatives. 'Fin il y a quand même des choses positives dedans. Je veux dire il n'y a pas que du négatif là-dedans.**

Tu peux expliquer ce que tu trouves de positif ?

C'est un divertissement quand euh...

Papa : quand t'as rien à faire.

Ado : oui

Papa : *rire*

Ça te permet de t'occuper ?

Ado : oui

C'est important, c'est ce que tu penses. Il ne faut pas avoir peur de parler, ne t'inquiète pas.

Ado : aussi, par exemple euh, les consoles là, quand on joue tous ensemble, en ligne. T'avais dit que c'était a... asocial ?

Papa : oui parce que vous n'êtes pas présents, tu les vois pas. Nous, quand on avait ton âge, ma mère ou mon père devaient me chercher pour que je rentre. C'était pas pareil.

Ado : là ce qui est différent, c'est que nous, on peut pas sortir

Papa : non c'est pas qu'on peut pas...

C'est vrai que c'est une période difficile ?

Papa : Voilà maintenant, moi j'ai dit si vous voulez aller vous promener ou quoi, vous êtes pas en prison. Moi c'est juste que si... faut pas aller pour le moment chez les gens. Tu vois ? Voilà. On peut pas avoir 50 contacts avec euh... Parce qu'après on s'en sort plus, c'est tout. Mais euh euh, c'est vrai que pour moi, quand tu joues dans ta chambre et que pendant une semaine ou deux semaines, ouais vous parlez à des gens, c'est bien, mais tu peux aussi les voir à l'extérieur. Moi, je parle en période hors covid. Tu vois ? Vous pouvez prendre les vélos, sortir, je sais pas, baladez-vous. C'est euh faut des fois les foutre dehors un peu pour qu'ils prennent l'air. C'est vrai. 'Fin vous en pouvez rien, c'est la génération. C'est comme ça.

Ado : Et hum... prendre les vélos et tout, il y a certains de mes amis, qui par exemple ils ont déménagé, maintenant ils habitent loin du coup on peut pas se voir et...

Ok, donc là, c'est un avantage parce que ça te permet de garder le contact ? Mais est-ce que avant le covid, tu faisais plus ça, des activités en "vrai"?

Ado : quelques fois

Papa : ouais c'est parce qu'en fait pour eux, ils disent que c'est handicapant de vivre à la campagne. Parce qu'on est loin de...

Ado : de la ville.

Papa : de la ville, de ci, de ça.

Avant vous viviez à Bruxelles ?

Papa : Avant oui. Ouais et euh on... Bah voilà, moi j'aspirais à une vie un peu plus calme, parce que Bruxelles et les enfants dehors pfff. C'est trop de problèmes. Bah il y a beaucoup trop de voyous dans les rues. Voilà je les ai pas.. Je suis pas parti pour les isoler. Au contraire, c'est pour qu'ils soient même, quand ils sortent, ils aient pas... 'Fin moi, j'ai pas peur non plus que eux, sortent.

Mhmmh

Mais euh, voilà. Mes deux grands ils vont souvent à Bruxelles, je dis pas non. Mais ils sont plus grands. Quand on est venu habiter là, ils étaient plus petits, et moi je voulais pas que... Vous savez, moi, à 5-6 ans, j'étais dehors, ouais mais c'était pas pareil tu vois ?

Ado : oui c'était à l'époque, il y avait moins de...

Papa : ouais. Il y en avait peut-être, mais c'était pas autant concentré quoi. 'Fin tu vois il y avait, ouais il y a toujours eu des gens méchants. Mais à plus petite échelle peut-être.

Ado : et j'ai l'impression que les générations de maintenant, elles... elles s'inspirent plus de gens comme ça que des bonnes personnes.

Ok.

Ado : Par exemple, il y a beaucoup de petits qui commencent à faire des choses, pas de leur âge... genre ils fument, ils font des trucs comme ça.

Papa : 'fin voilà il y a plein de trucs.

Tu trouves une raison à ça ?

Ado : il y a aucune raison.

Ok.

Papa : ouais ok

Ado : fumer, il n'y a aucune raison.

Papa : ils sont peut-être incités ou quelqu'un leur donne le mauvais exemple, je sais pas... c'est peut-être les écrans *rire*.

Ado : je vois pas en quoi les écrans...

Papa : bah tu sais. Tu vois pas en quoi? Bah voilà maintenant, moi je vais sortir des vidéos où je fume tout le temps. Et je suis sur internet, et je fume. Et beh ça va peut-être... ou alors dire, et parler et

défendre la cigarette, ah c'est super fumer, il faut commencer à fumer jeune... Tu vois il y a des gens comme ça. Comme il y en a qui disent ouais il faut voler, il faut ci. 'Fin je sais, 'fin je ... il y a énormément de fous je vais dire, qui font des vidéos qui n'ont aucun sens. Tu vois je veux dire ? Il y a des gens qui sont un peu plus faibles et qui vont dire "ah ouais, on va essayer". Voilà il y a toujours des gens qui tombent dedans.

Ado : ouais

Ok.

Papa : Comme il y en a qui font des vidéos de, tu vois? Comme il y a eu les attentats? Et bien il y a des gens qui font, qui recrutent des gens. Et même avec des vidéos, et ça c'est grave. Ah ouais, si maintenant t'es faible d'esprit ou euh quelqu'un t'as ciblé parce que t'es pas bien dans ta peau, t'es malheureux ou quoi, ou ils vont... bah ils vont te laver le cerveau et voilà.

Ok, hum justement - est-ce que parfois les écrans, comme ici, c'est source de discussions à la maison aussi ? Est-ce que parfois vous en discutez ?

Ado : oui mais la plupart du temps, c'est des choses négatives.

D'accord ?

Papa : quoi ?

Ado : beh quand on parle des écrans, c'est pas toujours positif.

Papa : mais non, oui mais quand on parle des écrans à la maison, c'est parce qu'on vous dit que vous êtes trop dessus. C'est tout. Mais Madame voulait savoir si il y avait des sujets que tu voyais dans les écrans que tu discutais avec nous.

Ou de ce que tu fais sur les écrans ? Par exemple, des jeux auxquels tu participes ?

Papa : non des jeux, ça il parle jamais.

Ado : des jeux, je parle pas. Des jeux mais... Mais quand je vois des choses... hum... de culture générale, je leur je leur dis.

D'accord, donc tu aimes bien partager ce que tu as découvert sur internet ou quoi ?

Ado : mhmh

Ok, - Quels sont tes activités numériques ? Donc tu en as déjà parlé un peu, tu dis que tu joues à différents jeux, est-ce que tu fais d'autres choses ? Sur les réseaux sociaux ou autres ?...

Ado : j'envoie des messages à mes amis. J'écoute souvent de la musique sur YouTube.

Ok

Ado : et euh, euh... des films parfois.

Papa : tu regardes des films ou des vidéos de comiques, des trucs comme ça.

Ado : oui des youtubeurs.

Ok, et alors Netflix ton papa disait ?

Papa : oui, ça c'est séries, films.

Ok, alors toi, - quel est ton avis par rapport aux RS, qu'en penses-tu ? Donc RS : Facebook, Instagram, Twitter, TikTok... ce genre de choses...

Ado : **comme il avait dit tout à l'heure, il y a beaucoup de gens qui propagent de la haine. Mais c'est pas toujours que ça, il y a aussi du positif, 'fin des gens qui partagent leurs créations, ce qu'ils ont fait, ils sont fiers de ce qu'ils ont fait et ils le partagent.**

Papa : ouais, c'est vrai, ça aussi.

D'accord. Donc ça peut aussi véhiculer des choses positives quoi ?

Ado : ouais mais euh ouais comme TikTok là, je trouve ça vraiment débile. Des danses partout, des challenges. C'est un peu...

Papa : des danses ?

Ado : oui les gens, ils font des danses partout, même dans la rue, on voit des gens, ils posent leur téléphone sur des murs et puis ils commencent à danser dans la rue, face à leur caméra. Il y a plus.. 'Fin la plupart du temps, ils se ridiculisent, mais ils le remarquent pas.

Papa : mais ouais ils font ce qu'ils veulent. C'est en fait, c'est le.. On... Je trouve... 'Fin moi je pense qu'il y a une compétition avec ces gens-là, qui se disent, tiens il faut que j'ai plus de vues ou des trucs comme ça, parce qu'ils savent que ça rapporte des sous. Il y en a qui gagnent de l'argent apparemment avec ça. C'est encore une fois un truc qui est mal réparti. Comme le football, moi j'aime bien hein, j'aime bien les belles parties de foot et tout. Mais je trouve que dans le.. L'argent que ça engendre, c'est trop exagéré. Il y a des gens... ouais voilà on a acheté le joueur 90 millions d'euros, il gagne 50 millions d'euros par an. Ouais c'est bien, je vais dire tant mieux pour lui, il a eu de la chance, mais il ne joue qu'au ballon quoi. Alors qu'on parle là il y a beaucoup de pauvres qui n'ont pas ça, ça, ça... mais bon on va essayer de créer un truc social. 'Fin il y a une mauvaise répartition de plein de trucs.

Ado : il y a quand même certains joueurs qui créent des associations et ...

Papa : mais bien sûr mais bon. Moi je parle encore une fois des jours d'avant, ils avaient un boulot en plus, ils travaillaient... Pas que ils faisaient pas que le foot. Le foot, avant, il ne rapportait pas autant que maintenant. Maintenant, il y a, je sais pas c'est des lobbying ou je sais pas qui euh toujours de l'argent derrière. Et c'est des sommes astronomiques comparées à... je veux dire quand on voit, c'est juste jouer à un ballon. Et euh voilà, encore une fois, dans les stades on amène aussi les violences.

Mhmmh

Papa : Dans les années 50 -70, il n'y avait pas autant de hooligans et tout ça. C'est parce qu'en fait, le mouvement skinhead des années 80, qui a été démentelé, et qui se sont réfugiés dans les stades de foot, donc c'est ça. C'est pour ça qu'il y a autant de racismes, de racisme et de violence dans ces clubs, parce que c'est tous des gens qui avant trainaient et cassaient des étrangers à l'époque. Je dis parce que je l'ai vécu quand j'étais gamin. Fallait faire attention. Moi quand j'allais à l'école, c'était l'époque des bandes hein.

Ah oui ?

Papa : Oui

Donc il y avait quand même déjà de la violence en fait ?

Papa : ah oui, dans les années 80, il y avait ces ces ces néo-nazis/skinhead qui attrapaient des gens dans la rue et qui frappaient et c'était... Euh c'était chaud, ça je m'en rappelle. Il y avait un climat de peur. Mais ça, c'est vite... il y a eu des autres qui se sont réunis pour casser ce mouvement en France, en Belgique, en Italie, en Angleterre, parce que c'était un truc généralisé en Europe.

Mhmmh

Et comme je vous dis, ils se sont échappés, réfugiés dans les stades de foot. Et tous ces trucs violents qu'il y a maintenant dans les stades de foot, c'est tous des gens de l'époque qui sont.. Qui disent chaque fois ouais viens, on va faire ça. Sinon avant il n'y avait pas de hooliganisme. Dans les stades de foot, il n'y en avait pas. Parce qu'après les skinhead, c'est casser euh la figure dans la rue, quand ils croisaient... Ils étaient plus autant, c'était à l'envers.. Donc euh ils ont dû disparaître, ils ne sont plus crâne rasé avec leurs doc maternels et leur bombers.

Oui il y a eu un déplacement de la violence ?

Oui voilà, ils ont vraiment dû s'adapter parce que il y a plus ce fashisme. Ah ouais à part en Italie, où il y a le club de l'AS ROME où là ils sont vraiment fascistes, ils font le salut nazi. Là c'est... Et en Angleterre, c'est pas mal aussi... Quoiqu'aux Etats-Unis aussi, ça, ça m'a étonné, mais aux Etats-Unis aussi. 'Fin voilà.

Petit aparté, mais c'est vrai qu'il y a de la violence ailleurs quoi.

Oui bien sûr

Ado : c'est aussi un des points négatifs des réseaux, ils.. Les gens, ils n'ont même plus peur d'afficher de la violence, ils font du racisme... Il y a des gens, ils disent des choses racistes, et ils ne s'en rendent même pas compte.

Mhmmh, dans les commentaires ? C'est vrai qu'on voit des choses parfois...

Ado : un peu osées

OK, alors - est-ce que c'est compliqué pour toi de te passer d'écran ? Si on te disait, pas exemple, tu dois passer une semaine sans écran complètement comment tu réagirais, comment ça se passerait ?

Ado : euh bah, si je dois faire ça eh beh 'fin je l'ai déjà fait parce que quand on me punit eh beh mouais du coup... Et du coup, ça dépend de la gravité de la bêtise que je fais, mais j'ai déjà été enlevé pendant plusieurs mois de... d'écrans...

Et comment ça se passait justement ?

Bah... J'allais plus dans le jardin, je relisais des livres, des choses comme ça.

Mhmmh... Donc tu trouvais d'autres choses pour t'occuper ?

Parfois aussi encore maintenant, je lis des livres.

D'accord ?

Papa : eh tant mieux.

- Et comment tu réagis si on te dit: *prénom de l'adolescent*, tu passes vraiment trop de temps sur les écrans ?

Ado : je dirais que c'est vrai mais, par exemple, sur les réseaux, je me suis mis euh... Par exemple sur Instagram, je me suis mis après trois heures, si j'utilise pendant 3 heures le réseau, ça se bloque tout seul.

Ah oui ? Tu as mis ça toi-même spontanément ?

Papa : c'est bien.

Vous le saviez ?

Papa : non

Ok. Donc tu trouves que tu passes quand même trop de temps ?

Ado : oui mai euh ça fait, je pense que depuis que j'ai mis ça je l'ai dépassé deux fois. Le reste du temps euh...

Papa : t'arrêtes avant ?

Ado : ouais, 'fin je m'en rends pas compte que j'arrête avant mais...

Ok.

Après (T2) : le professionnel dresse un constat objectif de la situation, les conséquences des écrans sur la vie familiale

Alors, moi j'ai une petite brochure à vous présenter par rapport aux écrans et aux effets que ça peut avoir quand même sur la santé.

Hum donc voilà. Est-ce que vous avez entendu parler d'une étude qui est sortie en 2020 par rapport aux usages des écrans chez les adolescents ? Non ? C'est une étude qui est sortie vraiment récemment où il ressort que 38% des adolescents passent plus de 4h/J sur leur smartphone. Donc 4h. Et le weekend, ça passe à 58% des adolescents qui y passent plus de 4h. Et alors la moitié des adolescents disent comme toi, qu'ils passent trop de temps sur les écrans. Donc bon voilà, c'est un constat.

Alors c'est... Les écrans, il y a des côtés positifs, il y a des côtés négatifs. Et donc effectivement, ça a quand même des répercussions sur la santé, dont il faut quand même être conscient. Ça peut agir sur le sommeil notamment, sur la quantité et la qualité de sommeil. Pourquoi ? Les écrans, c'est une lumière bleue. Donc la lumière LED des écrans, émet une lumière bleue, qui n'est pas bien filtrée au niveau du cristallin. Ça de base, ça peut déjà donner des lésions au niveau de la rétine, et donc un vieillissement prématuré de la rétine. Donc ça, c'est quand même à savoir. Parce que le cristallin des enfants, des jeunes adultes et des jeunes adolescents, filtrent moins cette lumière bleue des écrans. D'autre part, la lumière des écrans inhibe la sécrétion de mélatonine qui est l'hormone du sommeil. Et donc si on regarde les écrans tard le soir, ça peut vraiment perturber le rythme de sommeil. Donc, ça c'est important à savoir et c'est pour ça qu'on conseille en général de ne pas regarder les écrans 1 heure avant de dormir. Aussi de ne pas regarder les écrans dans le noir parce que la lumière bleue des écrans est plus toxique dans le noir pour la rétine, la toxicité est accrue dans le noir. Donc ça, c'est quand même important.

Alors euh, donc voilà pourquoi ça peut perturber la qualité de sommeil à cause de ces perturbations du cycle du sommeil quoi.

Ça peut occasionner des troubles alimentaires. Alors pourquoi ? Parce que si on regarde, par exemple, la télé en mangeant, ou si on a son smartphone et qu'on va répondre ou quoi, en fait on va être... on ne va pas être attentif aux quantités qu'on va manger, et on ne va remarquer qu'on a atteint la satiété en fait, et donc on aura tendance à manger plus ce qu'on aurait mangé si on avait été vraiment bien occupé à manger sans perturbation extérieure. En fait, on mange plus. Ça peut induire aussi des grignotages quand on regarde le soir la télé. Tout ça, parce qu'on n'est pas attentif, c'est mécanique.

Et donc il y a des problèmes de surpoids et d'obésité, ça c'est souvent chez les plus jeunes enfants. En dessous de 6 ans, on a remarqué vraiment qu'il y avait un lien entre par exemple le temps de télévision et le surpoids.

Alors fatigue et problèmes d'yeux secs. En fait parce que quand on fixe un écran, on a moins tendance à cligner des yeux aussi, et en général c'est aussi à courte distance et donc c'est aussi une fixation qui est assez importante

Et qui va occasionner une fatigue oculaire. Donc ce qu'il faut quand t'es souvent sur un écran, c'est reposer sa vue toute les demi-heures et regarder un objet au loin pendant quelques minutes, pour reposer sa vue. Ça, c'est quand même important aussi.

Ça peut donner des maux de tête pour la même raison. Donc voilà, il y a parfois des adolescents qui viennent consulter parce qu'ils ont des maux de tête fréquents, donc voilà ça peut être dû aux écrans.

Des maux de dos aussi. Parce que mine de rien, être assis dans un fauteuil ou sur sa chaise de bureau qui n'est pas forcément hyper ergonomique pour être assis pendant des heures et des heures. Ça peut donner des maux de dos. Ou parfois il y a des adolescents qui regardent des séries dans leur lit, dans des positions parfois un peu farfelues.

Papa : eux ils sont souvent dans leur... ils ont un bureau avec une chaise, mais ils se mettent dans leur lit.

Et donc voilà, mécaniquement, ça peut donner des problèmes musculaires, des douleurs.

Alors ça a une influence sur la consommation d'alcool, de drogues et de tabac. Pourquoi ? Mais comme disait ton papa, dans toutes les séries, les gens boivent, fument, consomment des drogues. Et donc en fait c'est inconscient. Ça a une influence inconsciente par le fait qu'on est inondé d'images de ce type. On ne s'en rend pas vraiment compte, mais ça banalise la chose et inconsciemment ça peut induire une consommation. Pas chez tout le monde hein, mais voilà.

Alors échec scolaire, donc ça c'est dans les cas extrêmes où on a des adolescents qui vraiment s'isolent complètement et ne font plus rien d'autre que leurs écrans, leurs jeux etc. Alors donc isolement social aussi dans ces cas-là. Il y a aussi une diminution de l'estime de soi, ça c'est aussi par les images qu'on retrouve par exemple sur Instagram, il n'y a que des gens parfaits, des images parfaites... Et ça, ça peut aussi induire chez les gens un peu plus fragiles, une baisse de l'estime qu'on a de soi. D'accord ? Donc ça, c'est pour les conséquences principales.

Papa : même dans les publicités.

Oui voilà ! Tout oui, les pubs oui.

Papa : la publicité pour une crème anti-âge. C'est pas une dame âgée que vous avez, c'est une jeune. Ils le remarquent pas ou quoi les gens ? Qu'est-ce qu'une femme de 30 ans, va commencer à mettre des trucs pour les rides. Non c'est faussé euh... Les publicités pour les sous-vêtements de femmes, ils peuvent mettre des femmes rondes ou quoi, non c'est toujours des femmes toutes minces.

Oui, idem pour les fuites urinaires, ils mettent des femmes de...

Papa : Oui voilà.

Voilà tout à fait, tout ça, ce sont des images qui sont véhiculées et qui donnent de fausses impressions.

Papa : Oui voilà.

Alors les recommandations actuelles pour les adolescents, c'est moins de deux heures par jour d'écran, tous confondus. Donc c'est vraiment très peu, mais toutes les guidelines s'accordent sur ça.

Papa : moins de 2 heures ?

Moins de 2 heures. Alors il y a des recommandations plus light. Le plus important c'est déjà de discuter en famille des conséquences que peuvent avoir les écrans sur la santé psychique et physique. Il faut en discuter.

Alors le mieux, c'est aussi d'établir un temps à respecter ensemble. Donc aussi bien les parents que les enfants, le week-end et en semaine.

Pas d'écran à table. Ça, c'est déjà une règle que vous respectez et c'est très important. Pas d'écran dans la chambre le soir, ou en tout cas les déconnecter à une certaine heure, idéalement 1 heure avant le coucher, faire autre chose.

Envisager un contrôle parental pour limiter le temps et l'accès à internet. Voilà ça peut être aussi une solution.

Et surtout discuter des activités numériques de votre enfant. Savoir ce qu'il fait sur les écrans. Parce que finalement, comme le disait Sylvie Osika, qui est une pédiatre qui est fort impliquée dans la surexposition des écrans en France, elle, elle dit "Votre adolescent, vous devez le protéger dans le monde réel, comme dans le monde virtuel".

Papa : ouais, ah oui.

Ça va ?

Alors ici vous avez différentes sources qui sont intéressantes, et un petit questionnaire pour voir si on a un problème d'addiction aux écrans ou pas. Donc ça, je vous le laisse. C'est pour vous.

Ça, c'est une fiche-outil.. Euh bon, c'est pour les adolescents de tous âges. Donc il y a différents sites qui sont intéressants par rapport à la surexposition aux écrans. Je vais juste citer le CoSE, qui est le Collectif Surexposition Ecrans, et c'est vraiment toute une association de médecins, de pédiatres qui qui essayent de trouver des solutions pour lutter contre la surexposition aux écrans chez les plus jeunes enfants comme chez les adolescents. Donc c'est vraiment très intéressant.

Narration (T3) : exercice de synthèse

Alors j'ai encore une dernière question :

- Suite à notre entretien, voyez-vous des modifications d'habitudes concernant les écrans que vous souhaiteriez appliquer à la maison ou pas ? Qu'est-ce que vous en pensez ? Par rapport à ce que je vous ai dit et voilà ... ?

Papa : bah déjà plus discuter de ce qu'eux, ils font sur internet et tout ça. Et euh, réduire le temps d'écran. Voilà.

Ok, qu'est-ce que tu en penses toi ?

Ado : la même chose

Papa : ouais ?

Tu serais d'accord d'essayer d'un peu de limiter ton temps d'écran ?

Ado : ouais

Ok

Papa : beh tu as entendu ce que.. Il y a des bonnes choses mais il y a des choses plus mauvaises.

Voilà, tout est dans la balance en fait.

Papa : oui c'est ça

Donc c'est vrai que le covid n'a pas aidé. Faut être conscient de ça... on ne peut plus rien faire, je suis d'accord. J'avais des adolescents, qui par exemple, étaient vraiment frustrés, parce qu'ils ne peuvent même plus faire de sport. Euh voilà, après je comprends que ce n'est pas une période facile.

Papa : eux, ont la chance de justement... On habite déjà dans un endroit où il n'y a pas déjà énormément de monde concentré dans les rues. On a un grand terrain, on a des animaux, je veux dire euh... Moi, si j'avais ça à leur âge, beh j'aurais été le plus heureux du monde.

Mhmmh

Papa : Moi j'étais heureux, parce que voilà, je jouais, je montais dans les arbres... 'Fin voilà, ça c'était notre époque. Mais ils peuvent prendre l'air, je veux dire... on n'est pas... Bon, nous, on a la chance d'avoir une grande maison. Imagine-toi les gens qui vivent dans des appartements. Où ils ont pas... Où ils savent que ouvrir des fenêtres.

Mhmmh

Papa : ça, ça, c'est déconner. C'est ce que je leur ai dit hein, au moins si on sort pas, parce qu'il y a eu un moment où on pouvait pas sortir parce que... Rien ne t'empêche d'aller sur le terrain. Je veux dire, ils ont de la place. Ils peuvent même rouler en vélo, 'fin voilà. Ils ont de la chance pour euh voilà. Beh écrans, ça c'est plus important. 'Fin.

Ok, eh bien c'est intéressant voilà. Pour moi voilà c'est fini aujourd'hui, je vais couper l'enregistrement si je trouve où on le coupe.

Entretien numéro 1 bis – 20/01/2021 – durée 19 min 24 s

Voilà... ça fonctionne. Et donc, je vais à nouveau vous soumettre le petit questionnaire, pareil... Et après j'ai à nouveau quelques petites questions un peu plus courtes que la dernière fois, mais voilà. Ça va?

Maman : ça va.

1. Age de l'adolescent : 12 ans
2. Sexe de l'adolescent : F
3. A combien estimez-vous le temps passé par votre adolescent derrière les écrans (tous confondus) ? >2h
4. Laissez-vous en général votre télévision allumée en permanence ou presque à la maison? Oui presque
5. Un ou des écrans sont-ils allumés durant les repas (TV, smartphone,...) ?

Oui bah je vous avais dit la tv est allumée, mais on ne la regarde pas, parce que de là où on est, on ne la voit pas. Oui c'est... pff... Souvent, c'est pas tous les jours mais c'est souvent.

Ok, donc fréquemment.

6. Votre enfant possède-t-il son propre smartphone ? **Oui**

6.1. Si oui : ce smartphone est-il présent la nuit dans la chambre de votre enfant ? **Non**

7. Une télévision est-elle présente dans la chambre de votre enfant ? **Non**

8. Un PC est-il présent dans la chambre de votre enfant ? **Non**

9. Votre enfant regarde-t-il des séries/films sur son PC/sa télévision dans sa chambre avant de dormir ?

Ado : non

Jamais ?

Maman : mais pas dans la chambre mais euh dans le salon.

Ok, mais pas dans sa chambre ?

Maman : dans sa chambre non jamais

Ok

10. A quelle heure votre enfant va-t-il dormir ? **Avant 22h.**

11. Combien d'heures dure le sommeil de votre enfant ? **21h-7h, un peu moins de 9 heures oui.**

Pas 9h pile ? Elle va dormir à ...

Maman : 21h et elle se lève à 7h moins 20, donc il n'y a pas 9h. Et bon, 9 h, elle monte donc bon.

Oui, oui, ok.

Souvent 9h et demi

Ado : 10h

Ok

12. Regardez-vous la télévision en famille le soir ? **Fréquemment... Bah non le soir on est souvent le soir à 8 heures.**

Ado : oui mais *prénom du frère* est sur le côté.

Maman : oui *prénom du frère* est de son côté, et on est à trois. *prénom du frère*, il regarde encore ses dessins-animés.

Mhmmh

Maman : mais avec *prénom adolescente*, oui, on regarde des émissions de cuisine, de ...

Ok, et je mets quoi de 1 à 5 alors ?

Ado : 3

3, c'est fréquemment ?

Maman : fréquemment oui

13. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales ?

Maman : oui moi je trouve.

Donc de 1 à 5 ?

Fréquemment ou souvent, un des deux

C'est la même chose : c'est soit fréquemment ou très souvent?

Fréquemment

14. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les autres activités de loisir ?

Maman : fréquemment

15. L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille ?

Maman : oui

Fréquemment ou très souvent ?

Fréquemment

16. Discutez-vous de ses activités numériques avec votre enfant ?

Oui, très souvent. 'Fin on lui a donné les règles et maintenant, elle les connaît et ... bon après, régulièrement, on recadre, mais voilà. Parce que bon ici, elle le sait, hier elle a reçu un truc que son smartphone voulait qu'elle installe, et tout de suite, elle nous pose la question pour ne pas installer un truc qu'il ne faut pas donc.

C'est bien.

C'est bien, on a eu des surprises sur les factures par le passé, donc euh. On lui a dit "Bon là on paye une fois mais on payera pas à chaque fois", donc euh *rire*

Ok.

Alors il y a à nouveau le petit questionnaire pour *prénom de l'adolescente* :

Le mois passé:

- Je me suis senti(e) bien, heureux(se) :

Alors je vais peut-être écrire parce que c'est pas toujours hyper évident de reposer chaque fois. Donc les réponses, c'est toujours : jamais – presque jamais – parfois – souvent – presque toujours

Voilà ainsi tu as devant toi ce que tu peux dire. J'ai pas écrit très bien mais bon. Donc "Je me suis senti(e) bien, heureux(se)", qu'est-ce que tu mettrais au cours du mois précédent ?

Euh presque toujours

- Je me suis senti(e) bien dans ma peau, content(e) de moi : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours
- Je me suis senti(e) confiant(e) par rapport à ma santé : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- Ma famille, mes amis m'ont soutenu(e) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- J'ai eu le sentiment que de bonnes choses allaient m'arriver : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours
- J'ai eu le sentiment que pour ma santé, tout irait bien : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours

Et une question générale pour finir :

- Au cours des 4 dernières semaines, comment a été ta santé ? Mauvaise – pas trop mauvaise – bonne – très bonne - excellente

Donc une gradation sur 5

Euh très bonne

Donc voilà pour le petit questionnaire, c'est fini. Maintenant j'ai des questions plus ouvertes à nouveau. Ici c'est tout confondu, donc vous répondez comme vous êtes inspirées, il n'y a pas d'abord l'une, puis l'autre.

- **Alors, depuis notre dernier entretien, avez-vous discuté de la place des écrans à la maison ou relu la brochure ou voilà ?**

Maman : on a relu la brochure, mais c'est vrai que quand on regarde la brochure, on mettait déjà quand même en place pas mal de choses.

Tout à fait.

De ce qui était prévu dessus. Maintenant je dis pas que ce qu'on met en place est parfait, il y a probablement moyen encore de diminuer le temps. Mais euh, voilà, ce qui était sur la brochure, c'était déjà mis en place.

Ok.

- **Est-ce que ça a été difficile de parler de ça, des écrans ?**

Maman : non

Et toi, qu'est-ce que tu en penses ?

Ado : non c'est euh... Bah comme elle a dit non.

Tu es d'accord avec ta maman ? Ok

- **Alors, avez-vous réussi à renforcer le cadre autour des écrans, ou vous n'en avez pas vu l'utilité et pourquoi ?**

Maman : on n'en a pas l'utilité parce que les recommandations, on les suivait déjà.

Tout à fait, oui?

Euh voilà... Maintenant le temps qu'on a déterminé par jour euh... Beh il y a des jours, elle n'y arrive pas parce que le temps de rentrer à l'école, de souper, si elle a karaté... Elle va pas aller 2H30 sur son écran.

Mhmmh

Donc euh... Quand je parle écran, là c'est smartphone. Là les 2H30, c'est le smartphone, je compte pas la télé. Euh... parce que la télé, elle va aussi regarder des trucs, comme j'appelle intelligents, c'est pas que des bêtises... Donc allez ça, je le compte... même si c'est un écran, je le compte moins aussi dans les écrans.

OK

Je veux aussi que les écrans soient utiles en fait. Et c'est ce... Ce qu'on essaye de leur apprendre, et qu'on essaye d'apprendre au petit frère, c'est qu'il n'y a pas que des trucs YouTube, euh 'fin j'ai envie de dire débiles, à regarder. Il y a des trucs à regarder intelligents. Par exemple, *prénom fils* a regardé des "C'est pas sorcier" sur son écran. Donc là c'est que là, quand il regarde ça, son temps de tablette, après je vais peut-être l'augmenter un petit peu parce que je me dis il a fait un effort, ça n'a pas été du jeu. Euh voilà. Et *prénom ado*, c'est pareil.

Ok, voilà donc essayer de tirer le positif ?

C'est tirer le positif.

OK

Et aussi pour l'école, il y a des fois je dis beh euh, oui nous, on allait voir dans les encyclopédies. Mais ils savent pas ce que c'est. Et on lui dit aussi beh regarde sur Google et tu vas trouver aussi une information. Donc voilà, ça sert aussi à ça. Et donc là, c'est vrai qu'on va peut-être, être moins regardant, moins regardant sur le temps.

Ok, quand c'est pour des activités scolaires ou... ?

Voilà.

- **Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi par rapport aux règles à la maison ? Du coup qui étaient déjà instaurées dans ce cas-ci ?**

Ado : euh, beh ce que je peux pas avoir plus de 2H30 par jours... 'Fin si des fois mais... Je peux pas par exemple aller 4h ou 5h sur mon téléphone, comme les autres de ma classe.

Ok, donc ça, ça te paraît pas bien ?

Oui

Pourquoi ?

Beh parce que moi, j'ai du temps limité, tandis que ceux de ma classe, eux, ils ont pas du tout. Et du coup, quand ils me posent des questions ou qu'ils veulent que je joue avec eux, beh je sais pas vu que j'ai plus de temps.

D'accord

Et voilà.

Donc c'est par rapport aux amis, que c'est plus difficile ? La pression ?

Maman : les règles ne sont pas les mêmes partout, donc voilà.

Ok

Maman : Et c'est vrai qu'on a mis Family Link pour limiter, bah déjà pour avoir ce système de temps, parce qu'avant on faisait sans Family Link et alors on devait commencer à compter, c'était pas toujours très juste.. Puis il y avait les conflits entre frère et sœur.

Ca permettait d'avoir moins de conflits par rapport à ça ?

Bah oui parce qu'ici c'est 2H30 et ils... s'ils se lèvent au matin, et qu'ils jouent 2H30, et bien à 10h et demi ils n'ont plus de temps, c'est tout. Voilà. Hum et ici au moins c'est juste, on sait qu'ils ont chacun 2H30. Euh donc voilà. Maintenant *prénom adolescente* qui va dormir plus tard, son téléphone va se terminer plus tard que *prénom fils* pour sa tablette. Parce que lui à 8h e demi, il est au lit, et ça se coupe minimum une demi-heure avant d'aller dormir.

OK

Voilà, donc euh.

Ok.

Et alors Family Link, le point négatif qu'elle n'a pas dit, c'est que ça la limite parfois dans ses recherches.

Ah oui?

Donc si elle veut par exemple aller écouter une chanson sur YouTube, elle n'a pas accès. Ça, c'est dommage parce que bah il y a... YouTube, il faut pas tout jeter non plus. Il y a des choses qui sont intéressantes mais Family Link ne permet pas de dire ça je prends sur YouTube et ça, pas.

D'accord

Tout est rejeté.

D'accord, donc ça, c'est un désavantage de l'application ?

C'est un désavantage oui.

Ok.

- **Est-ce que c'est quelque chose que vous allez continuer à faire dans le futur, de toujours discuter en famille des activités numériques de votre enfant et voilà et des règles ?**

Maman : bah c'est important parce qu'elle va grandir donc ici, elle commence WhatsApp, Instagram... **Bon elle connaît les règles, mais j'ai pas envie non plus un jour qu'elle se fasse harceler via ces réseaux-là. C'est important d'en parler.**

Et qu'elle sache que si jamais il y a un souci, 'fin que ce soit ça ou Facebook ou n'importe quoi, mais qu'elle le dise donc euh... que ça n'empire.

Mhmh ok, alors une petite question pour *prénom adolescente* :

- **Comment expliques-tu par rapport à ton score du bien-être. Par exemple, il y a des choses où tu dis, je prends un exemple... Euh... En fait c'était plutôt positif pour toi en fait ?**

Maman : oui

Bon ça, ça va, bon ça on va peut-être passer...

Alors j'ai des questions un peu plus... Euh d'autres petites questions un peu plus générales :

- **En général, vous sentez-vous bien informés par rapport au danger que peut représenter une surexposition aux écrans chez les adolescents ?**

Maman : je pense qu'on connaît.. 'fin maintenant, je suis pas médecin, mais je pense qu'on connaît quand même les risques, oui.

Mhmh, et via quel biais par exemple vous aviez été informés ?

Parce qu'on lit, on lit des articles sur le sujet. Ou via le Ligueur. Par exemple, je suis abonnée au Ligueur, s'il y a un article là-dessus... ou via une émission à la tv, oui.

Ok, alors euh...

- **Qu'avez-vous pensé de la brochure au niveau forme et contenu ? Donc ça, c'est vraiment... Est-ce qu'elle vous a été utile ou pas, et comment on pourrait l'améliorer ? Des pistes d'amélioration ?**

Maman : je pense qu'elle est bien synthétique, ça reprend bien euh ce qui peut être mis en place, les problèmes des écrans. Je pense que c'est bien, oui bien conçu.

Ok

Faut pas que ce soit non plus une brochure de 10 pages. Ici c'est vite lu, c'est pratique, et quand... on peut régulièrement la reprendre en fait cette brochure. Et ... Que si c'était toute, euh 10 pages euh...

Ok donc la forme est bien ?

Maman : la forme est bien.

Ok.

- **Pensez-vous que ce soit le rôle du médecin traitant de vous informer des risques potentiels liés aux écrans ? Et avez-vous apprécié que je le fasse ? Ou pas ?**

Maman : Oui, beh je pense que c'est le rôle du médecin, oui oui.

Ok, donc ça peut être un des rôles ?

Oui et je pense que ça peut être important aussi quand on vient avec un enfant à une consultation, ce que bon... les parents, on tape un peu sur le clou, on dit oui c'est pas bien, mais ils ne comprennent pas toujours. **Et c'est vrai quand ça vient de quelqu'un d'autre et d'un médecin, que ce soit le médecin traitant ou le pédiatre, parce que parfois on va encore chez la pédiatre, beh c'est... je pense qu'ils l'entendent différemment, et au moins ça permet d'appuyer sur ce qu'on dit.** Parce que bon les parents, c'est toujours embêtant et... 'Fin évidemment un enfant, il trouve toujours que les parents sont embêtants mais quand ça vient de quelqu'un d'externe, ça permet d'en rajouter une couche en fait *rire*.

Ok, et toi, qu'est-ce que tu en penses de ça ?

Ado : euh moi, je sais pas

Tu ne sais pas ?

Maman : beh tu vois que j'ai raison. *rire*

Ado : que vous êtes ennuyants ?

Maman : non pas qu'on est ennuyants *rire* Que ce qu'on te dit sur les écrans, c'est pas bien.

Est-ce que tu apprécies que ton médecin te mette en garde face au danger que ça pourrait représenter, voilà ?

Ado : déjà je sais que les médecins, ils ont de l'expérience, donc ils savent ce qui est bien ou pas pour nous, comparé aux parents donc euh...

Maman : *rire* c'est sympa

Ado : mais non c'est pas pour être mé... mais c'est vrai.

Tu veux dire qu'on a de l'expertise pour venir appuyer ce que tes parents t'ont déjà dit ?

Maman : on va le dire comme ça oui *rire*

Ok, Alors...

- **Selon vous, quels sont les moyens de prévention/action les plus efficaces face aux risques liés aux écrans ? Qu'est-ce qui serait pour vous, une action de prévention, une action qui serait efficace ?**

Maman : une action de prévention ?... Mais je pense qu'il y a un truc qui pourrait être fait mais au niveau des écoles, parce que par exemple, les écoles, oui c'est l'environnement, ne pas jeter les déchets et ils axent quasi tout là-dessus. Ce qui est très bien, je dis pas qu'ils ne doivent pas le faire. Mais je pense qu'ils pourraient aussi axer une partie, en disant, beh attention aussi aux écrans. Parce que ça viendrait aussi de quelqu'un d'autre que les parents. Et ça permettrait aussi d'attirer leur attention sur certaines choses.

Mhmmh

Maintenant, en période de covid, c'est peut-être pas de l'école que ça doit venir, parce que vu qu'ils ont une partie...

Ils n'ont pas d'échappatoire pour l'instant ?

Maman : peut-être pas pour l'instant, mais en mars l'année passée, ils avaient leurs cours via les écrans. On va pas venir leur dire : il faut limiter les écrans.

C'est un contexte particulier, ça j'entends bien.

Maman : Mais dans un contexte normal, je pense que ça pourrait encore être un rôle de l'école vu qu'ils sensibilisent...

Oui et aussi le médecin scolaire qui a aussi un rôle de prévention qui pourrait...

Maman : bah ils pourraient faire des petits ateliers dans les écoles. Ils ont fait des choses pour la violence à l'école,...

La sexualité aussi...

Maman : la sexualité, le harcèlement... des choses comme ça. Bah les écrans, ça pourrait être leur rôle aussi.

Ok, d'accord. Et toi, qu'est-ce que tu en penses ? Qu'est-ce qui serait efficace pour euh... comme action de prévention ou pour diminuer le temps d'écran chez les ados ?

Ado : ah non, mais ce qu'elle a dit, c'est bien.

Maman : on va commencer par toi à la question d'après.

Tu n'as pas d'autres idées ? Qu'est-ce qui toi te force... te... Allez... Une action qui auprès de toi serait efficace pour te dire "ah oui vraiment ça m'aiderait à diminuer mon temps d'écran" ou euh tu peux ne pas voir je veux dire, si tu n'as pas d'idée.

Ado : euh, beh je sais pas qu'on explique ce qui pourrait arriver si on regarde trop les écrans ou faire des animations à propos de ça pour euh montrer ce qu'il se passe si on utilise trop ou ... 'Fin à propos de nos yeux et tout.

Ok.

Maman : ok, une action qui devrait aussi être faite au niveau des parents. Parce que c'est vrai que moi, je lui dis, bah t'as droit à 2H30 d'écran ou autre chose... Moi je dis 9h t'es au lit, t'as école. Bah il y a des parents, ça va être 10h au lit et ils ont le téléphone dans la chambre, ils n'ont pas de temps... Et ça, c'est vrai que c'est difficile à comprendre pour un enfant mais bon. C'est un peu comme toutes les règles qu'on met au niveau de l'éducation.

Mhmmh

Maman : **donc je pense qu'il y a aussi une sensibilisation à faire au niveau des parents.**

Ok à deux niveaux ?

Maman : que les déchets, c'est vrai que c'est un... Les enfants sont revenus de l'école avec certaines choses qu'ils ont essayé de mettre en place au niveau de la maison aussi.

Mhmmh

Donc les enfants pourraient jouer aussi un rôle au niveau des parents. Évidemment limiter le temps d'écran, ça va être plus compliqué que pour jeter un papier à la poubelle, parce que ça a un impact direct sur...

Eux quoi ?

Maman : sur eux.

OK, c'est intéressant. Est-ce que vous avez d'autres remarques concernant cette étude, ce projet ?

Maman : non mais c'est très bien, parce que c'est vrai qu'on... moi je remarque avec les deux enfants, je remarque que ça a quand même un gros impact les écrans sur la santé. Au départ, ouais il y avait des études, on entendait des choses, mais on l'a remarqué à la maison plus au niveau de son petit frère que d'elle, même si elle aussi... mais c'est différent, ça a été plus qu'elle va, elle va plus s'isoler pour euh voilà. Son petit frère, lui par contre, il, à l'école, quand il joue par exemple un petit peu sur sa tablette avant d'aller à l'école.

Mhmmh

Il est hyper distrait. Et il tient pas en place à l'école, et il gigote sur sa chaise et il est hyper distrait, donc euh. Oui c'est important en fait d'avoir des études comme ça.

Ok, super mai voilà c'est tout, je n'ai déjà plus de questions. Ça va ? Donc je vais couper.

Observations : j'ai trouvé la mère au début de l'entretien un peu agressive avec sa fille cette fois-ci. L'ado a peu parlé car sa mère prend beaucoup de temps de parole, et je pense qu'elle est timide. Et c'est peut-être ma faute, j'aurais dû plus la pousser à prendre la parole. Les questions sont aussi plus fermées que lors du premier entretien. J'ai parfois suggéré des réponses à la fin, ce qui n'est pas idéal. => Biais possible.

Entretien numéro 2 bis – 21/01/2021 – durée 24 min 45 s

Voilà... Donc merci à nouveau de participer. Ce que je vous propose, c'est que je vais à nouveau vous soumettre le même questionnaire à réponses courtes que la dernière fois. Et après j'aurai une série de questions différentes de la dernière fois.

1. Age de l'adolescent : 14 ans
2. Sexe de l'adolescent : F
3. A combien estimez-vous le temps passé par votre adolescent derrière les écrans (tous confondus) ? >2h
4. Laissez-vous en général votre télévision allumée en permanence ou presque à la maison? Non
5. Un ou des écrans sont-ils allumés durant les repas (TV, smartphone,...) ? Mais c'est toujours très souvent.
6. Votre enfant possède-t-il son propre smartphone ? Oui
- 6.1. Si oui : ce smartphone est-il présent la nuit dans la chambre de votre enfant ? Oui
7. Une télévision est-elle présente dans la chambre de votre enfant ? Non
8. Un PC est-il présent dans la chambre de votre enfant ? Oui
9. Votre enfant regarde-t-il des séries/films sur son PC/sa télévision dans sa chambre avant de dormir ?

Ado : euh euh pfff fréquemment.

Maman : Oui mais moins qu'avant, maintenant qu'on a mis le système de gestion du wifi.

Ado : ouais parfois alors.

Parfois ? 3 ? C'est toujours de 1 à 5. Donc imagine ça comme une échelle.

Ado : 3

Parfois ?

Maman : parce que maintenant on a mis un système de gestion du wifi pour chaque... Chaque appareil de la maison.

Ok, c'est bien.

Maman : voilà c'est coupé à 11h pour eux, et euh....

Mais c'est une bonne initiative allez, parce que c'est vrai que 11h c'est déjà...

Maman : c'est un système qui coûte assez... 'fin ça coûte 200 euros mais par exemple...

C'est quel système dites-moi un petit peu ?

C'est.. En fait donc ça augmente le wifi, parce qu'au départ on voulait augmenter le wifi avec le distanciel. Et euh, il fallait un système qui gère le wifi de *prénom beau-fils* parce que c'était, c'est un vrai problème.

Toujours le même problème avec lui ?

Voilà donc chaque appareil de chaque enfant, que ce soit téléphone, console de jeu, wii, euh 'fin switch tout le bazar, chaque groupe, chaque enfant a un groupe, dans ce groupe, il y a tous leurs appareils et alors *prénom conjoint* gère la gestion et il voit si... combien d'heures ils ont été sur tel ... Et voilà. Et il voit s'ils se connectent avec un autre appareil qui n'est pas habituel, il reçoit un message comme quoi quelqu'un est connecté avec un appareil qui n'est pas celui de la maison.

Ah ? Il y a un contrôle aussi à ce niveau-là ?

Voilà.

Vous savez le nom de ce système ?

Euh c'est.. Le le.. Je peux lui demander.

Ça m'intéresse à la limite oui ?

C'est génial. Si vous voulez, je vous enverrai le nom, mais c'est vraiment génial.

Ado : alors maintenant il coupe à 22H30.

On en discutera alors après dans les questions ouvertes?

Alors si oui, ça t'arrives de regarder des films et des séries, est-ce que ça t'arrives de t'endormir devant, pendant que tu regardes.

Ado : non

Donc par rapport à la petite échelle ?

Hum jamais.

10. A quelle heure votre enfant va-t-il dormir ? Après 22h

11. Combien d'heures dure le sommeil de votre enfant ? Moins de 9h

12. Regardez-vous la télévision en famille le soir ?

Ado : euh beh fréquemment...

Maman : oui

Ado : Oui fréquemment

13. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales ?

Ado : non jamais

14. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les autres activités de loisir ?

Jamais

15. L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille ?

Non jamais

16. Discutez-vous de ses activités numériques avec votre enfant ?

Maman : non 'fin... oui s'il y a un truc qui m'inquiète. Rarement, je vais dire rarement, c'est pas que je m'en fous, c'est juste que je sais que je peux lui faire confiance.

Ok.

Alors à nouveau le petit questionnaire, mais maintenant c'est plutôt celui-ci qu'il faut regarder :

Alors au cours du mois précédent :

- Je me suis senti(e) bien, heureux(se) :

Ado : heureux

Maman : mais tu dois dire jamais...

De 1 à 5 ?

Ado : ah beh euh 5 presque toujours

- Je me suis senti(e) bien dans ma peau, content(e) de moi : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours
- Je me suis senti(e) confiant(e) par rapport à ma santé : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours
- Ma famille, mes amis m'ont soutenu(e) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- J'ai eu le sentiment que de bonnes choses allaient m'arriver : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours
- J'ai eu le sentiment que pour ma santé, tout irait bien : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours

Et une question générale pour finir :

- Au cours des 4 dernières semaines, comment a été ta santé ? Mauvaise – pas trop mauvaise – bonne – **très bonne** - excellente

Ado : euh je dirais très bonne ou excellente.

Maman : ouais t'as rien eu quoi.

Ado : ouais excellente

Maman : t'as pas eu de bobo... A part qu'elle maigrit.

Ado : ah oui, ça oui je maigris... Du coup très bonne en fait *rire*.

Ok, alors ça, c'est bon. Alors maintenant je vous propose quelques questions à nouveau plus pour développer. Il n'y a plus de séparation parent/enfant, donc ici voilà vous pouvez intervenir comme vous voulez.

Alors, hum, donc euh... La première partie c'est plutôt l'apport de l'intervention de prévention :

- **Depuis notre dernier entretien, avez-vous discuté de la place des écrans à la maison, ou relu ma brochure ? Ou quoi que ce soit d'autre ?**

Ado : discuter de ça ? Bah pfff. Pas vraiment.

Maman : On a mis en place des choses, mais on n'a.... Moi la brochure, je l'ai donnée à *prénom conjoint*.

Oui ?

En lui disant et en lui parlant du livre que vous avez donné. Euh voilà. Ca fait son petit bonhomme de chemin et euh... Et bah voilà on a mis ce système en route.

Quand même ? Pour euh... Voilà quand même parce que para rapport à *prénom beau-fils*, il y a avait question ?

Ado : ça veut dire que vous avez mis ça juste par rapport à *prénom beau-frère* ?

Maman : non, pour *prénom fille cadette* aussi et voilà.

Ah beh voilà, ça, vous pouvez un peu développer ?

Maman : on avait besoin d'une extension de wifi de toute façon, et on s'est dit si on ... 'Fin... A un moment, faut gérer la nuit. Et moi faut que j'arrive à dormir et donc, je peux pas faire le gendarme tout le temps.

Ado : bah suffit de nous faire confiance.

Maman : pff oui... Donc voilà. Et je trouve que depuis qu'on a installé ce système, ils ont l'air moins fatigué.

Mhmh, et ça se coupe à 11h vous m'avez dit ?

Maman : chez *prénom ado*, c'est 11h....

Ado : 22h15, 22h30

Maman : je vais regarder, normalement c'est 11H. *prénom sœur*, c'est 10H. *prénom beau-frère*, c'est 10H. Et *prénom frère*, c'est 1h.

Alors...

- **Est-ce que ça a été difficile justement d'instaurer ce système à la maison ?**

Ado : euh beh oui, 'fin c'est ch**** quoi. Mais euh... Parce qu'en fait, j'ai l'impression qu'ils nous font même pas confiance, parce que je pense que si, s'ils nous disent "vous arrêtez ça à telle heure", on le fera.

Oui mais avant tu vois bien que tu avais besoin de plus de temps donc peut-être pas ? Est-ce que tu saurais te limiter à 23 h de toi-même ? Honnêtement ?

Ado : Bah honnêtement, si elle me dit euh "t'arrêtes" ou.. Je serais pas ch**** comme ça. Bah oui.

Donc, toi, ça t'a vraiment... ça a été difficile ce système ?

Ado : c'est pas que ça a été difficile, c'est que j'ai l'impression qu'on me fait pas confiance quoi. A la limite, si vraiment euh... Par exemple à *prénom beau-frère*, là je comprends qu'on lui coupe, parce que lui, il sait vraiment pas se gérer. **Mais euh, je pense que moi, je pourrais me gérer. Et c'est juste une question de confiance et voilà.**

Ok, hum...

- **Quels ont été les freins éventuels à ce, quand même, renforcement du cadre ?**

Maman : euh bah les railleries des enfants. Parce qu'il a fallu gérer les remarques qui fusent de temps en temps, euh... Parce qu'ils ont pas su voir ça, parce qu'ils n'ont pas pu continuer à discuter avec leurs copines qui n'étaient pas bien.

Ado : beuh ça eh !

Maman : et voilà, donc euh... Mais sinon bah voilà, et euh pff on passe au-dessus maintenant, mais parce que d'un autre côté, ils ont un meilleur wifi partout. Donc euh voilà, [à sa fille] mais oui, oui quand même.

Ado : j'ai pas eu de wifi aujourd'hui.

Maman : Oui ça, ça il y a eu un problème de *distributeur internet* donc euh... mais euh, mais sinon moi je trouve que la qualité de vie, pour moi, est bien meilleure depuis qu'on a mis ce système. Il y a moins de, moins de... pas d'inquiétude parce que j'étais pas inquiète, mais moins de me dire "Est-ce qu'elle fait vraiment dodo ? Ou est-ce qu'elle...?", voilà.

Ok.

Maman : moi je trouve que c'est bien.

11h, c'est pas exagéré hein honnêtement, c'est une bonne heure.

Ado : oui mais bon

C'est l'heure où tu devrais dormir pour avoir des 9 heures de sommeil.

Ado : oui mais quand je vois que mon grand frère, lui il a une heure euh...

Maman : oui mais c'est... c'est aussi... On a augmenté, parce qu'il travaille, mais vraiment énormément, pour l'école. Ça, c'est... Il travaille énormément pour l'école. Et que parfois, le soir, il travaille encore et donc... voilà.

Ado : et tu crois que moi, je travaille pas ?

Maman : mais j'ai pas dit ça. Mais voilà... Et donc, il y a eu une négociation, il y a eu une discussion, et voilà pour chaque enfant, on a mis des heures différentes en fonction de leur demande.

Et de l'âge aussi alors ?

Maman : voilà, et de voir *prénom fille cadette* par exemple, là on est en train de voir même si on va pas lui mettre 9h et demi. Parce qu'on se dit 10H, le temps qu'elle s'endorme, ça fait tard et elle doit se lever à 6 heures. Donc on est en train de voir si on ne pas diminuer et mettre à 9 h et demi. Pour qu'elle puisse s'endormir, 'fin lire un peu avant de s'endormir et s'endormir à 10h. Voilà, mais d'un autre côté s'ils sont insupportables, on coupe et c'est fini donc voilà. La gestion se fait vraiment...c'est nous qui avons la gestion totale et complète de leurs écrans.

D'accord, donc euh...

Maman : mais sinon ça va.

Alors, euh...

- **Que pensez-vous du fait d'établir un temps d'écran à respecter en famille, en semaine et le weekend ?**

Maman : moi je trouve que c'est bien, mais ça a été fait... implicitement par le système.

Ado : mais le truc, c'est que ça a été fait d'un coup. Du coup, on n'a pas eu le temps de s'habituer en soi.

Maman : oui m'enfin bon, c'est pas...

Ado : non mais...

Maman : c'est pas un sevrage non plus ! *rire*

Ado : non mais par exemple, parfois ça pose problème. Il y a des fois où je m'en fous. Parce que il y a vraiment des fois où je m'endors parfois à 22H30 ou euh voilà. Mais il y a des fois où par exemple beh je prends le cas de avant-hier ou 'fin bref, il y avait une copine qui était pas bien, je devais lui parler, euh être en appel avec, parce qu'elle était pas bien pour certains trucs, par exemple, j'ai dû lui dire "Ouais, on doit arrêter de parler parce que mon wifi, il se coupe".

Et pourquoi tu lui téléphonais pas sur son téléphone ?

Ado : c'est parce que...

Un téléphone à la base, c'est sans wifi.

Ado : oui mais, oui mais parce que son insta, on se voit et tout, du coup c'est plus facile. Et même, mes messages, j'ai l'impression qu'il y a un truc avec mes messages parce qu'après l'heure où mon wifi se coupe, mes messages, ils veulent même pas s'envoyer.

Maman : je sais pas, j'y connais rien moi.

Ok, et donc...

Ado : des fois, c'est ch**** quoi.

Comment tu peux expliquer le fait que ce soit si dur justement d'avoir un créneau à respecter ? Un créneau horaire.

Ado : Beh parce que nous, on va pas se mentir, dans notre famille, on n'a pas l'habitude des... des... Comment on appelle ça ? Des règles hyper strictes.

Maman : ah oui non

Ado : et du coup, et du coup quand on se dit, par exemple avec maman, si elle nous disait avant "ah oui 23h, c'est coupé le téléphone", et beh on regardait une vidéo, on disait "Allez encore 7 minutes, il reste 7 minutes", elle disait ok. Du coup, là, on pouvait finir notre vidéo. Et là, d'un coup, à 23h, c'est pas 23 heures une, c'est 23h, tu dois te dire, je vais pas regarder cette vidéo-là, parce que cette vidéo-là, elle dure plus de temps. En fait, le temps que tu calcules, beh il est déjà 23h. Et hum... Du coup, c'est vraiment... **C'est compliqué par rapport à une autre famille parce qu'on n'a jamais eu de règles strictes entre guillemets, et là d'un coup c'est une règle stricte qui arrive et euh...**

Maman : mais tu peux envoyer un petit message à *prénom conjoint* en disant "il me reste autant sur ma vidéo, est-ce tu peux augmenter ?". C'est tout.

Ado : il sera déjà en train de ronfler.

D'accord.

Maman : mais moi, j'ai accès.

Donc là tu expliques le fait que les règles soient dures à suivre parce que c'est plus strict que d'habitude, et rapport à ta consommation d'écran, est-ce tu peux voir si tu peux faire un lien avec ça ? Le fait que du coup, tu doives t'arrêter de regarder, comment tu le vis ?

Ado : comment je le vis ? Bah en soi, c'est pas très grave.

Ça a l'air grave comme tu en parles ?

Ado : non mais c'est pas grave, c'est juste que c'est ch****. **Parce que les ados, les ados de maintenant, on va pas se mentir, la communication, c'est principalement avec euh, avec les réseaux et des trucs comme ça.**

Mhmmh

Ado : **et beh sans réseau, euh sans wifi, on n'a pas accès au réseau.** Et on parle souvent... Les gens sont plus... 'fin parlent plus facilement le soir parce que la journée, ils sont occupés ou alors on a cours. Comme par exemple, mes potes à moi, ils ont la semaine à l'école, pendant que moi, je suis à la maison. Du coup moi, je peux pas forcément leur parler. Et il y a que le soir où on peut vraiment se parler... Et il y a plus le basket, il y a plus... Donc je peux plus les voir. Et au final, beh du coup, notre discussion, elle dure une heure, et on n'a pas le temps vraiment de se raconter tout ce qu'on voulait se raconter.

Mhmmh

Ado : Et du coup, ouais, ça, c'est le plus embêtant.

D'accord, ok.

- **Quelles méthodes seraient le plus efficaces pour limiter le temps d'écran ? Donc apparemment ça ?**

Maman : oui c'est bien

Il y a d'autres méthodes que tu trouverais moins... ? Qu'est-ce que tu en penses ?

Ado : la confiance?

Maman : bien sûr mon amour

Ado : mais non mais c'est vrai. Moi je trouve...

Maman : mouais

Ok.

- **Pensez-vous pouvoir continuer dans le futur à discuter en famille de ce genre de choses, les écrans et tout ça ?**

Maman : oui hein, la négociation est toujours possible.

D'accord. Ok.

Maman : tu passes par moi, et c'est moi qui négocie.

Ado : je retiens ça.

- **Comment expliques-tu ton score au niveau de l'échelle ici du bien-être ? Ton score qui est assez bon, tu as presque toujours "souvent". Comment est-ce que tu pourrais expliquer tes résultats ?**

Ado : Je me souviens plus des questions

Bah c'est par rapport à comment tu te sens, donc bien dans ta peau, contente de toi, euh...

Maman : parce que tu as une maman exceptionnelle.

Ado : bah parce que... Par rapport aux écrans ou dans ma vie ?

Moi : en général. Si tu veux faire un lien avec les écrans, tu peux mais je veux dire...

Ado : eh bien parce que euh je suis pas vraiment privée de beaucoup de choses. Euh, je veux aller chez une amie, je peux y aller. 'Fin je veux dire, je vais pas chez 36 000 amis, mais euh... Je veux aller chez une amie de l'école qui est souvent dans ma classe, bah je peux y aller. Je veux faire quelque chose, je peux le faire. Et du coup, beh je vois pas pourquoi je serais mal spécialement. Du coup, voilà j'ai pas vraiment de barrière pour que je sois mal.

C'est bien.

Ado : du coup voilà.

Ok. Alors maintenant, il y a une seconde partie.

- **Vous sentez-vous bien informé face aux dangers que peut représenter une surexposition aux écrans chez les adolescents en général ?**

Maman : oui

Donc que ce soit par les pubs, ou par euh... ?

Maman : oui oui

Ado : oui

Par quels biais par exemple vous étiez informés ?

Maman : beh par euh, par la publicité, ça c'est sûr. Mais aussi par le, par le vécu. Voilà, donc euh. On se rend compte que ça peut pourrir des, des, des soirées quoi. Donc euh c'est néfaste. Et niveau scolaire, ça peut entraîner un décrochage scolaire important donc euh.

Mhmh

Ado : c'est pas que ça qui fait les décrochages scolaires hein.

Maman : non mais ça peut aider où tu te dis "allez je joue encore 15 minutes", et puis finalement tu fais rien de ta soirée parce que t'as joué, t'as joué, t'as joué, et tes devoirs sont pas rendus, et t'as une bulle et puis voilà.

Et ça empiète sur les heures de sommeil.

Maman : oui c'est ça. Donc euh voilà.

Ok, alors.

- **Qu'avez-vous pensé de la brochure d'information ? Au niveau de la forme et du contenu ? Est-ce qu'elle a été utile ou pas ? Comment on pourrait l'améliorer ? Donc assez large.**

Maman : moi je l'ai lue. La forme, je trouvais bien, parce que c'est petit, c'est concis, c'est... Le contenu, bah c'est bien parce que c'est concis quoi, on sait où on doit trouver les... Comment on dit ? ... les idées, et puis voilà. **C'est vraiment comme un flyer quoi. Je veux dire, c'est vite lu et c'est compréhensible. Donc c'était bien.**

Ok, comment est-ce qu'on pourrait l'améliorer ? Vous avez des idées ?

Ado: ouf

Maman : ça c'est compliqué.

Par exemple, toi, comment on pourrait faire pour que ça te touche plus ce genre de choses ?

Ado : houlà.

Maman : ça, c'est compliqué.

C'est pas facile

Maman : non c'est pas facile comme question.

Ado : ce qu'on pourrait ajouter sur le flyers ?

Oui par exemple ?

Ado : moi je dirais des petits... mais c'est compliqué... mais des minis... Comment on dit ?... Des minis... Allez on pose des questions aux gens et ils témoi... des minis témoignages de parents ou d'adolescents qui disent des trucs qu'ils ont vécu, de choses dans le genre.

Maman : ah oui des petites phrases entre guillemets ?

Des témoignages quoi ? Ok.

- **Alors pensez-vous que ce soit le rôle du médecin traitant de vous informer des risques potentiels liés aux écrans ?**

Ado : oui et non

Maman : oui c'est ça... j'allais répondre exactement la même chose.

Tu peux développer ?

Ado : **oui parce que beh c'est par rapport à notre santé, donc le médecin évidemment, il doit faire attention à notre santé. Mais non parce que c'est des choses que t'es censé savoir. A partir du moment où t'as un objet électronique, t'es censé le savoir.**

Mhmmh

Ado : **Et donc les parents, par exemple aux adolescents, c'est plus aux parents à, à dire ça.** Plutôt qu'à l'adolescent, à aller dire oui pourquoi je devrais pas utiliser autant mon téléphone ou des trucs comme ça, au médecin.

Mhmmh

Maman : oui mais parfois c'est compliqué en tant que parent, d'aller faire passer le message.

Ado : bah c'est la santé de ton enfant. Tu te débrouilles.

Maman : OK *rire*. Oui mais parfois le message est difficile à passer parce qu'on est des vieux ringards quoi.

Mhmmh

Maman : et qu'on comprend pas tout. **Donc euh oui voilà que parfois le médecin traitant pourrait servir de relais. Mais ça, c'est pour tout. Pour plein de choses. Au niveau de la**

santé, il y a plein de choses où on pourrait demander au médecin traitant. Mais au niveau des écrans, je pense que si il y a un gros excès, ce serait bien qu'il soit le relais.

D'accord.

- **Avez-vous apprécié que je le fasse ?**

Maman : oui

Ado : oui, ce fut sympathique.

D'accord. Alors une dernière question :

- **Selon vous, quelles seraient les méthodes de prévention/action les plus efficaces face aux risques liés aux écrans ? Donc à large échelle, soit en cabinet de médecine générale, soit à l'école, soit voilà. Qu'est-ce qui vous marquerait, qu'est-ce qui serait le plus efficace comme méthode prévention, une action...?**

Ado : moi déjà, je dirais à l'école, faire comme quand on était petit là et où il y a avait la police qui venait et qui expliquait tous les dangers qu'il y avait, machin. Je trouve qu'on devrait au moins faire une journée dans l'année.

Comme une animation ?

Ado : ouais pour dire tout ce qui, tout ce qui peut faire... 'Fin tout ce qui peut il y avoir à cause du téléphone. Et euh... Après voilà.

Maman : ouais, peut-être moins de publicités qui disent "allez sur telle application pour faire ça ou...", parce que c'est... il y a plus une seule pub quasi où il y a pas "Allez sur euh 'Va te promener point be' et tu trouveras tes balades" quoi. Euh voilà, c'est toujours euh... il y a toujours un lien informatique internet.

Ado : qu'importe ce que tu fais dans la vie, t'auras...

Maman : oui mais... Donc si déjà... 'Fin il y a peut-être parfois moyen de faire autrement quoi.

Mhmmh, c'est vrai que tout passe par le numérique hein.

Maman : mais mais voilà il y a toujours une application pour tout. Euh bah il y a... Voilà.

Ado : Après j'ai envie de dire, c'est le monde de maintenant.

Maman : oui oui, mais peut-être qu'en diminuant un peu, tu vas te dire, il y a peut-être d'autres façons de trouver le, l'information par exemple. Parce qu'ils n'ont plus, moi je vois ça, pas elle mais *prénom fille cadette*, ils n'ont plus le réflexe du dictionnaire par exemple.

Ado : ah si moi oui.

Maman : Ils cherchent un mot, ils vont taper le mot sur le téléphone pour trouver la définition. Et c'est dommage parce qu'ils se retrouvent face à un dictionnaire, je l'ai vécu avec *prénom fille cadette* et *prénom beau-fils*, ils se retrouvent face à un dictionnaire, ils ne savent pas comment ça fonctionne hein.

Mhmmh

Ado : c'est comme les atlas. J'avais une interro en géo et le prof nous donne des atlas. Ça faisait longtemps qu'on en avait pas utilisé, c'était en première secondaire. Et euh t'avais des gens, ils étaient devant et "Je sais pas comment utiliser ça". Et moi, j'étais là "Mais mec, t'es en 3e secondaire, tu sais pas utiliser un atlas".

Maman : **donc voilà je pense que c'est devenu un outil hyper pratique mais aussi invasif.**

Moi, je vois bien avec mes trucs de couture par exemple, bêtement, je suis tout le temps à regarder comment je peux faire ça, bah tiens je sais pas faire ça, je vais regarder une vidéo pour savoir le faire et voilà. Je peux à cause de ça, passer beaucoup plus de temps qu'avant sur les écrans.

Mhmmh

Maman : mais c'est instructif mais d'un autre côté, est-ce qu'il n'y aurait pas moyen de j'aille dans un bouquin, trouver dans un bouquin comment faire.

Ou suivre des cours ? Enfin hors covid.

Maman : oui oui mais on parle dans des conditions hors covid. Voilà je pense que c'est une facilité, c'est génial parce qu'on est coincé, hop on regarde. Mais d'un autre côté, ça n'ouvre pas à l'ouverture d'une livre ou d'aller à une bibliothèque et dire "ah je vais trouver ça là".

Mhmmh

Maman : moi je trouve que voilà, par rapport aux enfants, j'étais assez estomaquée quand j'ai demandé le dictionnaire. Ils savaient pas comment, autant *prénom fille cadette* que *prénom beau-fils", ne savaient pas comment chercher dans le dictionnaire.

Mhmmh

Maman : et bah ça m'a effrayée.

Et *prénom beau-fils* a quel âge encore ?

Maman : 16 ans. Et un manque de culture important, parce qu'ils se basent, que ce soit lui ou *prénom fille cadette*... Elle aussi, elle a parfois un manque de culture, parce qu'elle est trop sur ses bêtises-là et ça n'ouvre pas l'esprit, on ne lit pas un livre, on... Voilà, ça c'est mon point de vue, mon point de vue ringard.

Il y a d'autres moyens, voilà justement une méthode de prévention ? Qu'est-ce... Effectivement... Il y a eu, je peux vous donner des exemples, la campagne Yapaka. Je sais pas si vous en aviez entendu parler de cette campagne ?

Maman : oui c'était euh...

C'était par rapport aux âges... Par rapport... 0-3-6-9, pour avoir des échelles pour savoir à quel âge, on peut faire telle chose par rapport aux écrans.

Maman : ah oui.

C'était une grande campagne en Belgique.

Maman : oui ils ont fait plusieurs campagnes pour plein de choses yakapa [sic].

Oui voilà ils font plusieurs choses, mais par rapport aux écrans c'était la campagne 3-6-9 voilà 3 6 9 12.

Maman : oui voilà mais il y a des télévisions qui sont de très bonnes publicitaires aussi donc voilà. Il y a ça à voir aussi. Mais là là... Comment on pourrait faire ? Je sais pas.

Ado : bah je pense qu'il n'y a pas vraiment de solutions.

Maman : c'est compliqué.

Ado : **parce que c'est c'est une époque, fin c'est, c'est le monde de maintenant, tout passe par la technologie, donc en soi, tu peux pas vraiment changer ça.** Même si t'aimerais bien, tu, maintenant tu n'as plus rien qui n'est pas connecté à un truc.

Maman : oui

Ado : à un truc électronique

Maman : oui même les trucs de cuisine hein c'est connecté.

Même les kinder surprises, maintenant il y a des QR codes pour les enfants.

Maman : ah ouais

Moi : donc ça va quand même très loin

Maman : non mais ici enfin voilà, on cuisine, on va sur internet, on n'achète plus un livre de recettes.

Mhmmh ok

Maman : donc voilà

Ok, est-ce que vous avez d'autres remarques que vous voudriez ajouter par rapport à tout ça ?

Ado : non

Maman : non

OK, merci beaucoup, donc je vais couper l'enregistrement.

Observations : l'ado était vraiment révoltée et furieuse du système de gestion de wifi mis en place par sa mère, "manque de confiance". Chouette entretien parce que quelque chose a été mis en place, on a pu discuter des difficultés, des avantages... Vers la fin, je suis trop intervenue avec mes exemples.

Entretien numéro 3 bis – 27/01/2021 – durée 19 min 58 s

Donc voilà super, ça enregistre. Ce que je vous propose, c'est que je vais à nouveau vous soumettre le petit questionnaire qu'on avait fait le mois passé, et puis j'ai une série de questions, mais qui sont plus courtes, enfin voilà ça dure un peu moins longtemps quoi. Ça va ? Cette fois-ci, j'ai fait différemment, je vous ai mis directement les réponses que vous pouvez donner, ainsi c'est un peu plus facile pour vous.

1. Age de l'adolescent : 17 ans
2. Sexe de l'adolescent : F
3. A combien estimez-vous le temps passé par votre adolescent derrière les écrans (tous confondus) ?

Ado : en plus j'ai regardé ça, c'était moins de 2 heures.

Moins de deux heures ? Super.

4. Laissez-vous en général votre télévision allumée en permanence ou presque à la maison?

Ado : maintenant, on l'éteint hein.

C'est bien.

5. Un ou des écrans sont-ils allumés durant les repas (TV, smartphone,...) ?

Maman : mais c'est parfois, c'est vraiment le bruit de fond en fait, le bruit de fond.

Ok, donc le 3 hein ?

6. Votre enfant possède-t-il son propre smartphone ? Oui

- 6.1. Si oui : ce smartphone est-il présent la nuit dans la chambre de votre enfant ? Oui

7. Une télévision est-elle présente dans la chambre de votre enfant ? Non

8. Un PC est-il présent dans la chambre de votre enfant ? Ado : on va dire oui.

Oui c'était un portable hein c'est ça ?

9. Votre enfant regarde-t-il des séries/films sur son PC/sa télévision dans sa chambre avant de dormir ?

Maman : oui euh ça, c'est toi qui dois répondre.

Ado : parfois, c'est quand je commence plus tard.

Ok donc parfois ?

9.1. Est-ce que ça t'arrive alors de t'endormir devant ce que tu regardes ? **Non**

Jamais ? Donc le 1 ?

10. A quelle heure votre enfant va-t-il dormir ? **Ado : ça dépend on va dire plus près [22h].**

11. Combien d'heures dure le sommeil de votre enfant ? **Moins de 9h**

12. Regardez-vous la télévision en famille le soir ? **Maman : parfois**

13. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales ?

Maman : pff parfois

Ado : ça veut dire quoi ?

Maman : bah par exemple le fait que t'es sur ton écran, euh beh on n'a pas de dialogue, on discute pas, on est chacun dans...

Ado : ouais on n'a pas vraiment besoin du...

Maman : oui mais bon, c'est que parfois t'es sur ton téléphone, tu regardes un truc, quand je te parle, tu dis "Oui attends", alors elle doit mettre pause pour écouter quoi.

Ok, donc parfois ? **Oui.**

14. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les autres activités de loisir ?

Maman : pour le moment non

Oui voilà, et si c'était avant le covid, est-ce que parfois ça avait des répercussions sur tes autres... ?

Maman : ah non non, justement non

Donc plutôt jamais.

Oui c'est ça oui.

15. L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille ?

Non jamais

16. Discutez-vous de ses activités numériques avec votre enfant ?

Maman : oui beh pff style Snapchat oui, donc parfois.

Alors maintenant des questions à nouveau que pour toi, voilà les réponses que tu peux donner...

Alors au cours du mois précédent :

- Je me suis senti(e) bien, heureux(se) : **souvent**
- Je me suis senti(e) bien dans ma peau, content(e) de moi : jamais – presque jamais – **parfois** – souvent – presque toujours
- Je me suis senti(e) confiant(e) par rapport à ma santé : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours
- Ma famille, mes amis m'ont soutenu(e) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- J'ai eu le sentiment que de bonnes choses allaient m'arriver : jamais – presque jamais – **parfois** – souvent – presque toujours
- J'ai eu le sentiment que pour ma santé, tout irait bien : jamais – presque jamais – **parfois** – souvent – presque toujours

Et une question générale pour finir :

- Au cours des 4 dernières semaines, comment a été ta santé ? Mauvaise – pas trop mauvaise – bonne – **très bonne** - excellente

Ado : ça je sais pas.

Comment a été ta santé ?

Maman : ouais à part quand t'as tes règles, t'es vraiment pas bien.

Donc tu mettrais combien sur 5 ?

Ado : je sais pas... 4.

Ok, très bien, donc ça, c'est fini pour le petit questionnaire.

Alors maintenant, c'est des questions un peu plus ouvertes, donc il y a pas de partie adolescent-parent, vous pouvez répondre ...

Maman : en même temps ?

Oui voilà c'est ça, quand vous avez envie d'interagir.

- **Depuis notre dernier entretien, avez-vous discuté de la place des écrans à la maison ou relu ma brochure ensemble ?**

Maman : oui hein, on en a discuté et on a dit qu'on allait faire attention par rapport à ça justement, pour limiter les écrans et euh allez... Parler un peu plus aussi, euh aussi de l'école, 'fin... En général quoi, vraiment essayer de changer un petit peu ces habitudes-là.

Ok, est-ce que ça a été difficile d'en parler ? Comment ça s'est passé ?

Maman : bah on en a parlé directement à la sortie *rire*. Directement on en a parlé, non non, pour ça il n'y a pas de souci.

Ok, euh est-ce que vous avez réussi à instaurer ou à renforcer un cadre autour des écrans à la maison ?

Maman : bah pfff...

Bah justement qu'est-ce que vous avez mis en place alors pour ça ... ?

Ado : bah on n'a rien.. On n'a pas vraiment mis de truc en place. On a juste limité soi-même.

Maman : 'Fin si, ça s'est quand même mis en place. Ça s'est quand même mis en place parce que comme on en a discuté.

Mhmmh

Maman : bah c'est, c'est pfff pas que c'est devenu automatique, mais du coup voilà. Bah par exemple, il y a une fois où on a mangé ensemble et elle, elle a dit au petit, donc à mon fils, "Non *prénom fils*, on ne regarde pas la télé, on mange."

Ok, donc pas de télé pendant les repas ?

Maman : en général, même quand elle est là, on ne la regarde pas vraiment en fait, c'est vraiment euh... on l'allume, puis on est occupé à un truc, puis on la laisse mais on continue ce qu'on fait 'fin.

C'est ça.

Maman : elle est là, mais sans voilà.

D'accord, ok

Maman : On devrait l'éteindre, mais c'est parce qu'on la regarde quand même pas forcément quoi.

Ado : c'est comme avoir un bruit de fond.

Maman : oui c'est vraiment pfff beh à la limite, on ne fait même plus attention qu'il y a la télé qui est allumée. Donc voilà.

Ok.

- **Est-ce qu'il y a eu des freins éventuels à ça, à essayer de limiter les écrans ?**

Maman : bah ça a été automatique, donc euh.

Ok, donc pas de difficultés particulières ? Ni pour toi ?

Ado : j'aime pas trop la télé.

D'accord.

Maman : ouais mais t'es quand même sur ton GSM pour regarder tes ...

Ado : ouais mais la télé, c'est...

Maman : les TikTok, les Snap... Etc. Oui mais les écrans c'est...

Moi : oui les écrans c'est tout : smartphone, pc, Netflix...

Ado : téléphone, c'est moins qu'avant, parce que j'ai regardé mon truc. Dans l'hebdomadaire et tout.

Ah donc ok, ça, c'est un moyen que tu as trouvé ? Tu as regardé ton temps d'écran sur ton Iphone ?

Ado : ça a diminué

Ok.

Ado : donc voilà, mais sinon la télé, pas trop mon truc.

Moi : de base quoi, d'accord, ok. Alors....

- **Que pensez-vous du fait d'établir en famille, un temps d'écran à respecter en semaine et le weekend ? De se dire, par exemple, on se limite et on essaye de pas dépasser deux heures par exemple, qu'est-ce que vous pensez de ça ? De mettre des règles au niveau du temps d'écran ?**

Maman : c'est bien, mais c'est pas forcément qu'on les applique parce que, comme je vous dis, on n'est pas très télé... 'fin les écrans, oui c'est vrai que le petit, 'fin là on parle d'elle?

Moi : oui c'est ça.

Maman : elle est sur son écran-PC parce que vu l'école, tout ça, elle est obligée.

Mhmmh.

Maman : mais c'est vrai que quand elle n'est pas sur son pc, elle est, elle est un peu sur son smartphone, mais niveau télé euh... 'fin il y a pas, oui c'est 'fin. Répétez-moi la question *rire* ?

Moi : Que pensez-vous du fait d'établir un temps d'écran ensemble ? Et décider avec votre enfant, voilà...

Maman : oui, ça c'est bien, parce que justement ça renforce un peu les liens et pas chacun de son côté quoi.

Moi : Ok, et de limiter ce temps, de dire voilà "Tu ne passes pas plus de deux heures aujourd'hui sur l'écran" ?

Maman : bah on se dit même pas, parce qu'en fait c'est comme je vous dis, c'est automatique quoi. Moi je suis quasi jamais devant la télé, parfois elle me dit "Allez maman, installe-toi un peu dans le divan, regarde un peu la télé". Elle, elle est parfois sur son smartphone, donc euh.

Ado : mais c'est plus parce que quand je te laisse regarder la télé, je vais te laisser regarder tes émissions, et moi je regarde les miennes, comme ça, je ne monopolise pas la télé.

Maman : mais on n'est pas vraiment pfff, on n'est pas vraiment dessus 'fin.

Ok

Maman : mais donc, je ne sais pas trop quoi répondre à ça, mais la question oui c'est vrai que c'est bien, mais c'est même pas qu'on s'est dit voilà on regarde que autant, parce que voilà, c'est devenu automatique.

Moi : mhmh, ok

Maman : voilà je sais pas si c'est clair.

Moi : oui oui, bien sûr. Alors hum...

- **Donc justement, toi tu parlais d'applications où tu peux voir ton temps d'écran, qu'est-ce que tu penses de ça ? Parce qu'il existe aussi des applications pour limiter le temps d'écran sur son GSM.**

Ado : Limiter, ça sert à rien, parce que des fois, on reçoit des appels. Et puis des devoirs en dernière minute. Mais sinon qu'on m'enlève le téléphone ou pas...

Maman : oui mais l'application que tu as mise pour voir le temps ?

Ado : c'est pas une application, c'est sur le ...

Moi : c'est directement sur le téléphone ?

Ado : ouais

Maman : et qu'est-ce que tu en penses ? C'est bien ou pas ?

Ado : ouais c'est bien.

Moi : ok, ça te donne une idée de... ?

Ado : ouais beh par rapport au mois dernier, j'ai diminué de 7%.

Moi : ok, c'est déjà ça, c'est bien.

- **Pensez-vous pouvoir continuer dans le futur à discuter des écrans, et des activités numériques de votre enfant ?**

Maman : mhmh

Moi : c'est quelque chose que vous pouvez à faire ? Ça vous semble important ?

Maman : ça ne nous manque pas de toute façon de ne pas regarder la télé, ni les écrans, 'fin. Donc oui on va dire, naturellement, on va continuer comme ça, à en discuter... pas à en discuter, comme je vous dis, c'est pas qu'on en discute, 'fin on en a discuté en sortant d'ici, et euh, on continue comme ça de toute façon, à diminuer. Mais je crois que c'est vraiment instinctif que voilà qu'on diminue quoi.

Moi : ok, super.

Alors une petite question pour *prénom ado* :

- Ton score sur l'échelle du bien-être, ici le petit test... Euh... Comment est-ce que tu pourrais expliquer qu'à certains... Voilà... Comment est-ce que tu trouves que ta santé est, voilà en gros. Comment tu pourrais expliquer que ta santé, tu l'as trouvée très bonne le mois passé ?

Ado : bah je sais pas, j'ai pas eu de problème particulier. Donc euh pour moi, elle est très bonne. A part que comme maman elle dit, quand j'ai mes problèmes féminins, là je suis... c'est très douloureux.

Maman : c'est vrai qu'elle a fort fort mal.

Moi : ok, donc dans cette période-là c'est plus difficile quoi;

Maman : ouais pour les reste.

Ado : j'ai pas de changements d'humeur mais ça me fait très mal.

Moi : ok, d'accord

Ado : donc c'est tout.

Moi : ok

Alors maintenant, une petite question par rapport à la forme de l'étude :

- **Est-ce qu'en général, vous vous sentez bien informés par rapport aux risques que peut représenter une surexposition aux écrans chez les adolescents ? En général. Voilà que ce soit justement à la télé, que ce soit via des campagnes publicitaires, ou à l'école...**

Ado : je l'apprends à l'école, et c'est tout.

Moi : Donc est-ce que tu te sens ... ? Tu as déjà eu des animations sur ça à l'école ?

Ado : non c'est dans mon option.

Moi : ah oui ?

Ado : on a des cours... on a un cours, c'est FS, c'est socio-économie, et on apprend tout ce qui est temps d'écran et tout, pour la santé.

Moi : Et ça parle de quoi d'autre ce cours ?

Ado : Euh un peu de tout, ça dépend. C'est aussi en santé on voit ça. On voit que l'écran, il y a des... je sais pas comment on appelle.

Moi : des conséquences euh ?

Ado : des conséquences comme des ondes, voilà. Et qu'il faut mettre en mode avion pour dormir et tout.

Moi : d'accord. Et c'est quelque chose que tu fais ça ?

Ado : pas spécialement, parce que des fois, je m'endors et puis je dis tu mets mon réveil, puis je le mets à côté, et j'oublie de le mettre.

Moi : ok

Maman : moi, je sais que 'fin c'est pas bon d'être trop sur les écrans. Pour les maux de tête et pour la dépendance par rapport à ça, et que ça diminue euh l'aspect social entre les personnes de la famille ou... 'Fin moi, je trouve que ça renferme beaucoup les gens quoi.

Moi : mhmh ok

Maman : j'ai eu le cas avec mon ex qui était tout le temps sur ses écrans, donc fallait pas le déranger, et c'est vrai que t'es qu'on lui parlait "je suis occupé, je suis occupé". Et je sais que être trop sur les écrans, ça peut rendre nerveux la personne, et manquer de sociabilité avec les autres quoi.

Moi : ok

Maman : mais plus les maux de tête aussi, puis même niveau, on est tout le temps comme ça, donc ça peut avoir des répercussions dans la nuque, le dos, 'fin le maintien de la personne donc euh. Donc ça, je sais que c'est pas très bon quand on est trop... Maintenant, point de vue travail, il y en a qui sont face à l'écran parce que c'est leur boulot, ça c'est différent. Mais niveau familial, c'est vrai que c'est pas très bon. Maintenant, on ne peut pas non plus supprimer ça, parce que ça fait partie de notre vie maintenant, c'est le futur, mais je sais que c'est pas bon pour euh, 'fin bon pour plein de choses : les maux de tête, le maintien, le dos...

Ado : ça joue sur la personnalité

Maman : oui l'agressivité de la personne parce qu'on la dérange 'fin.

Moi : ok

Maman : Et la personne qui se renferme parce qu'elle est tellement figée sur ses écrans, qu'elle voit pas les autres personnes autour quoi.

Moi : ok

Maman : ça, c'est mon avis.

Ado : je pense la même chose.

Maman : *rire* j'ai parlé pour elle.

Moi : super, alors...

- **Qu'avez-vous pensé de la petite brochure d'information que je vous avais remise le mois dernier ?**

Maman : honnêtement, je l'ai vraiment survolée.

Moi : simplement est-ce que vous aviez des remarques au niveau de la forme ou du contenu, si vous vous souvenez plus ou moins ?

Maman : non 'fin moi je trouvais que c'était super bien expliqué et que ça peut faire un déclic aussi pour euh justement envisager l'utilisation des écrans pour la suite justement quoi.

Moi : ok. Est-ce que vous voyez des moyens de l'améliorer au niveau forme et contenu ?

Maman : pff mais comme je vous ai dit, je l'ai vraiment survolée, donc je peux pas non plus dire des choses que...Mais de ce que j'ai vu, pour moi ça paraissait bien quoi donc, bien expliqué donc euh.

Moi : ok. Et toi, est-ce que tu te souviens ?

Ado : pas du tout, si maman l'a survolée, je l'ai encore plus survolée.

Moi : ok

Maman : on n'est pas très lecture donc euh...

Moi : pas de souci. Alors...

- **Pensez-vous que ce soit le rôle du médecin traitant de vous informer des risques potentiels liés aux écrans ?**

Maman : pas que mais oui.

Moi : oui mais un des rôles quoi ?

Maman : oui, oui bien sûr.

Moi : ok, avez-vous apprécié que je le fasse ?

Maman : oui bah oui, parce que du coup ça nous a donné certains, certaines clefs pour améliorer un peu notre façon de gérer les écrans. Voilà, ça, c'est mon avis. Je sais pas ce que toi... ?

Ado : oui

Maman : oui, elle est pas très bavarde.

Moi : pas de souci, ici c'est une question un peu plus ouverte :

- **Comment le médecin généraliste justement pourrait-il aborder le sujet de la surexposition aux écrans en consultation avec un adolescent ou avec un parent d'adolescent ? Comment est-ce qu'il pourrait amener ça en consultation ?** Que ce soit une consultation quand il est malade ou une consultation par exemple pour euh, voilà les adolescents, c'est vrai qu'on les voit parfois en début d'année pour les certificats sportifs etc. Voilà comment est-ce qu'on pourrait amener ça en consultation ?

Maman : mhmh, beh déjà en consultation, si l'enfant vient se faire ausculter, je pense que le médecin devrait poser la question, pourquoi il a mal, est-ce qu'il est pas trop justement sur les écrans ou...

Ado : c'est ce que j'allais dire...

Maman : est-ce qu'il y a un rapport avec une activité récente et euh du coup, si l'enfant dit "oui je regarde beaucoup mon smartphone ou la télévision", alors là le médecin, je pense, devrait dire, "eh bien voilà, tu sais c'est pas très bon pour les maux de tête, etc.". 'Fin vraiment poser la question par rapport à son état, pourquoi l'enfant est là, et alors du coup, le médecin doit amener cette question-là.

Moi : si il y a un lien qui peut être mis en évidence ?

Maman : oui voilà c'est ça.

Moi : ok

Maman : oui, j'ai du mal à m'exprimer, c'est la fin de journée.

Moi : non mais ok voilà c'est intéressant, super. Et toi, qu'est-ce que tu en penses ?

Ado : elle a dit ce que j'allais sortir donc euh.

Moi : ok donc euh voilà en parler si on voit des signes ?

Maman : Oui et peut-être mettre des prospectus aussi dans le cabinet, pour dire attention l'utilisation des smartphones euh, 'fin...

Ado : des affiches de sensibilisation.

Maman : oui voilà des trucs comme ça.

Moi : ok, ça, ça vous toucherait aussi comme moyen ?

Maman : ouais peut-être que du coup, ce serait plus facile comme ça, du coup ça... c'est comme les vaccins, c'est les pfff, voilà je vois ici lombalgies etc. Bah du coup, on est un peu plus curieux de voir comment on est fait à l'intérieur, donc euh. Je pense que ça peut un peu plus sensibiliser, surtout les parents aussi.

Moi : oui oui voilà, super. Alors, hum...

- **Selon vous, quelles seraient les méthodes de prévention les plus efficaces face au risque... et donc voilà.**

Maman : oui les affiches et tout ça.

Moi : ça marcherait bien pour vous ?

Maman : ouais ouais ouais

Moi : ok

Maman : peut-être mettre un truc... je sais pas comme vous avez un site web aussi, sur internet.

Moi : ah oui voilà, une section consacrée aux écrans quelque chose comme ça ?

Maman : oui mais pas que, mais bon rajouter ça, si vous avez d'autres... Style comme le covid, attention comme vous avez marqué : si vous avez un rhume, si vous toussiez, température, appelez votre médecin, ne venez pas. 'Fin rajouter encore des trucs par rapport aux écrans ou pfff comme pour la varicelle, si on croit que c'est que la varicelle, et que c'est peut-être que la rubéole 'fin que c'est la rubéole. 'Fin vraiment... Comment détecter...

Moi : une surexposition aux écrans ?

Maman : oui voilà

Moi : des moyens ?

Maman : oui

Moi : ok, super

Maman : moi je pense que ça, ça serait une bonne idée.

Moi : ok, et toi qu'est-ce que tu en penses ?

Ado : la même chose. Ou même une pub.

Maman : oui comme Facebook et tout ça, comme ils font. 'Fin Facebook c'est un peu plus...

Ado : au lieu de faire des pubs sur les meubles, ils pourraient...

Moi : ah voilà, si ça passait à la télé ? Ou s'il y avait des spots publicitaires pour mettre en garde, ça aiderait aussi ?

Maman : ouais ouais. Vous devez vous dire, mais c'est quoi ces idées ?

Moi : non mais c'est très bien

Ado : elle doit surtout se dire, mais la fille, elle répond même pas. Elle a les mêmes idées que sa mère.*rire*

Moi : le but, c'est de parler ... On ne peut pas forcer les gens, il y a pas de souci, tu dis ce que tu veux, je ne force pas. Est-ce que vous avez d'autres remarques par rapport euh voilà par rapport à l'étude, par rapport à cette surexposition aux écrans, aux moyens qu'on pourrait mettre en place ? D'autres choses qui vous viendraient en tête ?

Maman : mais euh 'fin pour moi, sensibiliser les parents...

Moi : autant que les adolescents quoi ?

Maman : oui voilà c'est ça, dire voilà les écrans vraiment les utiliser en cas de nécessité, si voilà les études, là on sait pas faire autrement, euh expliquer les répercussions que ça peut avoir sur la santé, et moral surtout aussi. La santé de toute façon de base physique et morale. Ca peut... Allez comment expliquer ça? Changer le caractère de la personne ou de l'enfant quoi. Donc euh, moi je pense que voilà.

Moi : voilà, ok mais super. Toi, rien à ajouter ?

Ado : non

Moi : Ok, et bien donc pour moi, c'est fini, je n'ai plus de petites questions, donc je vais couper l'enregistrement.

Observations : parlent beaucoup de la télé, pour des gens qui se disent "pas très télé". Parfois ne répondent pas à mes questions. Ne les comprennent pas ? Ce qui aurait été intéressant de savoir, et sur le coup, je n'y ai pas pensé, c'est pourquoi la maman a "survolé" la brochure ? La maman recherchait beaucoup mon approbation par moments, ce qui m'a mise mal à l'aise vers la fin.

Entretien numéro 4 bis – 27/01/2021 – durée 27 min 08 s

Ça commence à enregistrer. Ce que je vous propose, c'est qu'à nouveau, on remplisse le même questionnaire à courtes réponses qu'il y a un mois. Donc c'est pareil. Ce que j'ai fait cette fois-ci, c'est que j'ai fait un petit papier pour que ce soit plus facile pour les réponses. Attendez que je ne me trompe pas de côté. Voilà.

1. Age de l'adolescent : 17 ans
2. Sexe de l'adolescent : M
3. A combien estimez-vous le temps passé par votre adolescent derrière les écrans (tous confondus) ?

Maman : ah plus.

Moi : plus de deux heures ?

Maman : Bon ici on est en mi-journée, c'est vrai qu'il a peut-être encore la fin de l'après-midi pour euh...

Ado : hein, je vais faire ça toute la journée je pense.

Moi : ok

4. Laissez-vous en général votre télévision allumée en permanence ou presque à la maison?

Maman : ça, ça n'a pas changé

Moi : ok, ça je vous ai mis, pour que ce soit plus facile, les réponses. Donc c'est toujours de 1 à 5, jamais, rarement, parfois, fréquemment, très souvent. Ainsi c'est plus facile pour vous répondre. Donc dites-moi ?

Maman : non, non rarement en tout cas, non.

Le 2 alors ?

Maman : oui rarement en tout cas, 'fin je sais pas ce que...

Moi : ah ici ah oui, la réponse c'est oui ou non, donc non alors elle n'est pas allumée en permanence ?

Maman : non elle n'est pas allumée.

5. Un ou des écrans sont-ils allumés durant les repas (TV, smartphone,...) ?

Maman : pff non euh, rarement.

Ado : oui rarement.

Maman : rarement parce que en plus moi je préfère parce que... En plus, la cuisine, elle est... 'Fin on mange dans la cuisine, et on voit même pas la télé de la cuisine, donc c'est parfait.

Ok, donc 2/5 ?

Maman : oui

6. Votre enfant possède-t-il son propre smartphone ? Oui

6.1. Si oui : ce smartphone est-il présent la nuit dans la chambre de votre enfant ? Oui

7. Une télévision est-elle présente dans la chambre de votre enfant ? Non

8. Un PC est-il présent dans la chambre de votre enfant ? Non

9. Votre enfant regarde-t-il des séries/films sur son PC/sa télévision dans sa chambre avant de dormir ?

Maman : jamais puisqu'il n'en a pas.

Moi : ah oui voilà, donc jamais avant d'aller dormir dans sa chambre ?

Maman : sur son smartphone oui.

Ado : sur mon téléphone peut-être.

Moi : et donc, sur ton téléphone, qu'est-ce que tu dirais ?

Ado : parfois je crois.

9.1. Si oui : est-ce que ça t'arrive de t'endormir pendant que tu regardes ta série ou ton film ? Ado : non jamais

10. A quelle heure votre enfant va-t-il dormir ? Avant ou après 22H ? Maman : après

Ado : après oui

11. Combien d'heures dure le sommeil de votre enfant ?

Ado : quand il y a école ?

Oui, en journée d'école normale.

Ado : moins parce que je dors moins 7-8 h

Ok, moins de 9 heures alors ?

12. Regardez-vous la télévision en famille le soir ? Maman : euh parfois

13. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales ?

Maman : euh

Ado : ah non jamais jamais

Jamais ?

Maman : non

14. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les autres activités de loisir ?

Maman : non parce que s'il doit aller jouer, non jamais.

15. L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille ? Est-ce que ça peut créer des conflits, des disputes ?

Maman : non, je dirais plutôt rarement.

16. Discutez-vous de ses activités numériques avec votre enfant ?

Ado : mais c'est un oui ou non ?

Moi : c'est toujours avec cette échelle-là, de 1 à 5.

Ado : rarement, parfois elle m'en parle de ce qui se passe, mais c'est rarement quoi.

Alors pour ça, c'est fini pour cette partie-là. Alors il y a l'autre petite échelle, donc ça, c'est vraiment que pour toi.

Alors au cours du mois précédent :

- Je me suis senti(e) bien, heureux(se) :

Moi : sur cette échelle-là, qu'est-ce que tu mettrais ?

Ado : presque toujours, le 5.

- Je me suis senti(e) bien dans ma peau, content(e) de moi : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- Je me suis senti(e) confiant(e) par rapport à ma santé : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- Ma famille, mes amis m'ont soutenu(e) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- J'ai eu le sentiment que de bonnes choses allaient m'arriver : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours
- J'ai eu le sentiment que pour ma santé, tout irait bien : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**

Et pour finir :

- Au cours des 4 dernières semaines, comment a été ta santé ? Mauvaise – pas trop mauvaise – bonne – très bonne - **excellente**

Donc c'est toujours de 1 à 5.

Ado : sur le dernier moi, ouais excellente.

Excellente ?

Ado : ouais

Moi : si t'as rien à dire, c'est excellent. OK.

Donc ça, c'est fini avec le petit questionnaire à réponses courtes. Maintenant, c'est des questions plus ouvertes. Donc ici, il n'y a pas de séparation adolescent-parent, vous pouvez répondre comme vous le sentez. Ça va ?

Alors, donc la première question :

- **Depuis notre dernier entretien, avez-vous discuté de la place des écrans à la maison ou relu ma brochure ensemble ? Ou pas ? Est-ce que ça a été difficile d'en parler ?**

Maman : on en a un petit peu reparlé.

Mhmh ?

Maman : euh, maintenant je dirais le contexte est euh spécial parce qu'on ne sait pas proposer grand-chose à côté des écrans.

Moi : mhmh, à cause de ?

Maman : à cause du confinement, de l'école. 'Fin il faisait le basket, il faisait 'fin du vélo et tout ça. Et l'hiver aussi en même temps. Donc on sait, on sait proposer difficilement autre chose. Mais bon a fait, 'fin on a... il y a eu les fêtes, donc on a eu des temps, les fêtes de fin d'année, donc on a eu des temps ensemble. C'était les congés. Euh oui... on en a un petit peu reparlé, et même à notre église dimanche, le pasteur, il a fait tout un enseignement sur les RS, pour dire, voilà c'est euh, c'est euh, oui en parle, mais euh... 'Fin c'est pas, comment dire ? Oui, c'est des discussions de vie, de tous les jours, mais sans... 'Fin je vais dire sans polémique ou bien sans... Voilà discuter, discuter, qu'est-ce que... s'interroger là-dessus quoi. C'est ce que je dirais, oui.

Moi : ok, euh c'est pas... Comment vous en parlez ? Plutôt lors de... vous me dites quand vous allez à l'église, plutôt voilà. A la maison, ça se passe aussi parfois, ou c'est plutôt quand vous êtes à l'extérieur ?

Maman : non à la maison, parce que suite à la première fois qu'on était venu, oui on en a reparlé. Euh, on en a reparlé mais euh oui 'fin oui... En discuter. Et même ce que, par exemple, à l'église, ce qu'il a dit : voilà c'est faire attention de qu'est-ce qu'on fait euh sur les RS par exemple. Voilà tout n'est pas bon, on peut pas 'fin tout liker pour donner de l'ampleur à quelque chose qui ne le... qui ne le nécessite peut-être pas. 'Fin voilà ce genre de choses. Faire attention comme on ferait attention sur la rue, ne pas commencer à calomnier ou des choses comme ça voilà, être aussi attentif que sur les.. Avec les écrans, voilà il y a une... une attention à avoir là aussi, comme finalement dans la vie de tous les jours quoi. C'était ça son, 'fin c'est sur ça qu'il a parlé. Et c'est bien d'en parler quoi. Ça fait certainement maintenant partie de la vie, et il faut attirer l'attention sur les répercussions possibles de certains, de certains gestes sur internet quoi. Donc euh. 'Fin on en parle. Et aussi des images qui sont euh, que j'ai vues... Je ne sais pas si je te les ai montrées * prénom ado* ? De, de vraiment de cette place que prennent les écrans, les RS dans la vie des gens quoi, et donc c'était des images choquantes mais qui euh malheureusement sont vraies. Parce que les écrans prennent de plus en plus de place. Donc euh...

Moi : ok

Maman : oui voilà

Moi : d'accord, alors question subsidiaire :

- **Avez-vous réussi à instaurer ou à renforcer un cadre autour des écrans à la maison ? Ou vous n'en avez pas vu l'utilité et pourquoi ?**

Maman : non je n'en ai pas vu l'utilité parce que euh par exemple, à la question que vous avez posée, est-ce que c'est sujet à conflit, par exemple, comme on n'en a pas. 'Fin il y en avait pas. Donc... Je.. Non, on n'a pas recadré plus que ce qu'il y avait puisque voilà, 'fin on continue de fonctionner à la confiance. Et aussi malheureusement, comme les activités autres ne sont pas disponibles... Donc euh.. Et c'est que bon je lui ai proposé euh plusieurs fois de lire. Euh *rire* c'est pas vraiment son truc. Et par exemple, on a vu une chouette série basée sur le livre de Arsène Lupin.

Moi : oui

Maman : oui, alors il était tout motivé pour aller à la bibliothèque, aller chercher le livre. Je l'ai remotivé. Mais finalement, ça ne s'est pas fait.

Moi : je l'ai si tu veux.

rire

Maman : non parce que bon voilà c'était...

Moi : d'accord, quels ont été les freins éventuels à ça, à ne pas pouvoir renforcer un cadre ? Les freins, du coup, du côté de *prénom ado* ?

Maman : parce que 'fin par exemple la lecture pfff *rire* On a essayé. Mais euh non pfff parce que, parce que je ne trouve pas spécialement, 'fin...abuser, ce serait 'fin... c'est sûr que quand on regarde sur le temps d'écran, les temps d'écran sont de plus en plus quand même assez quand même importants. Mais bon, il travaille pour l'école, il fait les tâches à la maison quand on les lui demande, donc euh, donc euh voilà pfff. Cadrer pour cadrer. Et puis bon, il a son âge aussi, il faut qu'il soit responsable aussi.

Moi : mhmh

Maman : donc euh voilà, je continue à fonctionner sur la confiance et la responsabilisation. Donc voilà, il sait que si euh, si euh, si euh il est 'fin il doit travailler pour l'école, si on lui demande de faire des tâches à la maison il faut que ça soit fait et voilà. Mais c'est fait, donc euh ça va.

Moi : ok, et donc euh ok. - Que pensez-vous du fait d'établir en famille un temps d'écran à respecter en semaine ou le weekend ? Du coup en répercussion avec ce que vous avez dit ?

Maman : *rire* je devrais commencer par moi à le faire, pour voir si moi je pourrais le faire. Mais euh moi voilà, moi par exemple, j'aime bien lire ou écouter de la musique, ça pourrait se faire, mais c'est vrai que je n'ai jamais fait l'exercice.

Moi : mhmh

Maman : ça serait peut-être une bonne chose à essayer et voir, et voir euh. Mais il faut, il faut... La vie a horreur du vide, il faut mettre quelque chose à la place.

Moi : mhmh, c'est sûr qu'avec le contexte actuel, ça n'aide pas non plus, je suis d'accord.

Ado : c'est ça le truc.

Moi : Tu en penses quoi, toi, de ça ?

Ado : Bah pff. On a remplacé les activités que je faisais, bah je les ai remplacées par être sur mon téléphone, un peu rien faire quoi. Je sais, que quand je rentrais les jours où j'avais entraînement, bah j'allais au basket. Quand il faisait encore bon, qu'on pouvait encore sortir, je sortais faire du vélo, je sortais avec mes collègues, etc. Maintenant, on peut pas, donc on remplace par être sur nos téléphones, un peu à rien faire quoi.

Moi : d'accord. Ok. Hum, alors hum...

- **Pensez-vous pouvoir continuer dans le futur à discuter quand même en famille des écrans et des activités numériques de votre adolescent ?**

Maman : oui, ça oui, ça oui. Euh, oui parce que ça fait partie de la vie, ça fait partie des interrogations à avoir pour faire mieux ou différemment. Euh. Non, non ça sera toujours, ça reviendra euh suite je sais pas moi, à plein... En tout cas, c'est pas fermé comme discussion.

Moi : ok.

Petite question pour toi :

- Comment expliques-tu ton score au test du bien-être ? Donc comment est-ce que tu expliques que tu as finalement un bon score hein ?

Ado : hein, euh... Je sais pas euh.

Moi : ce qu'il te vient par la tête ?

Ado : Moi je suis quelqu'un qui prend tout dans le bon sens, toujours prendre le verre à moitié rempli, pas à moitié vide. Donc je sais pas. Je me dis que tout va bien, de toute façon dans la situation dans laquelle on est, c'est le seul truc qu'on peut se dire. On essaye d'avoir la banane comme on dit.

Moi : ok, donc d'un naturel optimiste quoi ?

Maman : oui quand même

Ado : oui

Alors maintenant j'ai des questions plutôt sur la forme qu'ont eu les entretiens.

Donc, - **En général, vous sentez-vous bien informés face aux dangers que peut représenter une surexposition aux écrans chez les adolescents ? Donc en général est-ce que vous vous sentez bien informés de ça ?**

Ado : Oui quand même.

Maman : moi je dirais quand même non parce que, euh... non 'fin. Pourtant, 'fin voilà, dans mon métier, je pourrais avoir des informations. Euh...

Moi : vous faites quoi comme métier ?

Maman : moi, je suis chargée de communication, j'ai une formation de journaliste.

Mhmh

Maman : euh, mais c'est vrai, euh, non. Il faudrait peut-être que moi, je creuse plus. Mais c'est vrai qu'il y a des infos. 'Fin des répercussions euh par rapport à l'apprentissage et des choses comme ça. J'ai déjà lu des choses mais bon, voilà, il faudrait peut-être faire... Aller plus chercher des infos plus précises, pointues.

Moi : d'accord

Maman : voilà. Mais c'est... Quand ? C'est toujours...

Moi : oui c'est ça

Maman : c'est toujours le..., c'est toujours...

Moi : la question du temps ?

Maman : Oui c'est la question du temps, mais c'est sûr que c'est intéressant à, à, à.. Savoir, à avoir comme information, parce que bien sûr voilà comme je le disais, c'est.. Les écrans, tout ça prend une place, dans nos, dans nos vies. Donc euh voilà. Il faut voir c'est quoi le côté positif, parce que certainement qu'il y a le côté positif, mais voilà comme la pièce, il y a deux faces, donc euh il faudrait voir l'autre face qu'est-ce qu'il y a aussi.

Moi : ok, et toi tu n'étais pas d'accord ? J'ai entendu "oui" ?

Ado : **ouais mais parce que nous, on a vu ça à l'école, on a déjà eu des petites activités comme ça sur euh... Je me souviens qu'on a déjà sur tout ce qui était cyberharcèlement etc, donc euh. On nous avait déjà expliqué que ça pouvait être dangereux les réseaux sociaux, trop rester sur son téléphone etc. Et donc, nous, je pense, comme nous, c'est la génération, on est un peu plus informés.**

Mhmh

Ado : mais euh, ouais moi, c'est ça qui m'est venu, je me suis dit que comme on est la génération qui a grandi un peu avec ça, qu'on soit un peu plus informés, qu'on soit un peu plus éduqués sur ça et voilà quoi.

Moi : ok

Maman : eh bien, ça me fait plaisir qu'il le sente comme ça. C'est bien.

Moi : alors, alors...

- **Qu'avez-vous pensé de la petite brochure d'information que je vous avais remise il y a un mois ? Au niveau de la forme et du contenu ?**

Maman : j'avoue que je l'ai regardée vite fait.

Moi : oui d'accord

Maman : et d'ailleurs, je ne l'avais pas retrouvée dans les...

Moi : je peux vous la remonter si vous voulez ? Si je l'ai ici, je ne sais plus... Oui voilà, j'en ai encore une. Voilà, tenez. Qu'est-ce que vous en pensez au niveau de la forme et du contenu ?

Ado : moi, j'aime bien les petits fascicules comme ça, je sais pas si c'est moi, mais moi j'aime bien.

Maman : c'est bien les conséquences, les recommandations...

Moi : voilà c'est surtout **comment est-ce qu'on pourrait améliorer ce genre de brochure ou...? Qu'est-ce qu'il faudrait y faire figurer de plus ? Selon vous.**

BLANC.....

Maman : alors je trouve ça bien. Un petit questionnaire... non je trouve ça bien. En tout cas, rapporter les conséquences et aussi les recommandations, c'est bien, ça balance, ça apporte qu'est-ce qu'on devrait faire, qu'est-ce que euh oui ça, je trouve ça bien de donner des solutions.

Moi : d'accord. Et au niveau de la forme ? Une brochure ? Ou bien, est-ce que c'est pas trop long ? Voilà, je ne sais pas si vous avez des remarques plutôt par rapport à la forme fascicule ?

Maman : non parce qu'il faut que ça... Les gens pour lire les infos, il faut que ça aille rapide.

Moi : c'est ça, ok

Maman : Et puis... Parce qu'il y a tellement d'infos, il faut voilà, il faut pouvoir toucher, ou en tous cas que ça se lise rapidement et c'est bien: les chiffres, avec les pourcentages et tout ça, non je trouve ça bien, les images qui accompagnent...

Moi : ok...

- **Pensez-vous que ce soit le rôle du médecin traitant de vous informer des risques potentiels liés aux écrans ?**

Maman : ah oui, parce que ça parle de santé aussi en même temps. Et dans les conséquences ici, les maux de tête, l'obésité, tout ça.. C'est le médecin qui traite ça, donc la prévention euh, la prévention euh c'est important.

Moi : donc ça pourrait faire partie du allez de ce qu'on doit avoir comme bagage en médecine générale ? Vous apprécierez, est-ce que vous avez apprécié que je vous parle de la surexposition aux écrans ?

Maman : oui oui oui. Et le fait, le fait que vous faites sur deux rdv, je veux dire 1 mois et puis, et puis euh en tout cas un intervalle de 1 mois, c'est bien parce que ça insiste sur le... c'est quand même important je veux dire hein. Et euh, pour qu'on on on y fasse plus attention et que on fasse quelque chose avec. Parce que finalement c'est le but... que la prévention serve à prévenir.

Moi : pour avoir matière à réfléchir, ça c'est sûr.

Maman : oui oui, donc c'est bien.

Moi : ok, alors euh, selon vous quelles seraient les méthodes de prévention/action les plus efficaces face aux risques liés aux écrans ?

- **Qu'est-ce qu'on pourrait faire comme moyen de prévention ? Toi, tu parlais par exemple des animations dans les écoles, voilà ce genre de choses ?**

Maman : ah oui mais même dans les salles d'attente, les affiches...

Moi : mhmh

Maman : des affiches... si on peut avoir des spots sur les écrans-mêmes parce que les gens regardent par là ...

Moi : c'est sûr, il y avait eu il y a quelques années, la campagne yapaka, 3 6 9 12 par rapport aux écrans, je ne sais pas si vous en aviez entendu parler ?

Maman : ah non.. Ah ouais non c'est... Dans les écoles. Même à la radio, je sais pas si il y a des gens qui écoutent la radio ou dans les voitures ou à la maison, des choses comme ça. 'Fin utiliser tous les canaux parce que... déjà pour donner l'information et proposer quelque chose à la place. C'est euh vraiment proposer quelque chose à la place et euh, c'est euh, oui c'est pas évident, en tout cas ici maintenant pour l'instant. Mais il faut... l'information effectivement, donner euh donner les pour et les contre. Et ici vraiment les recommandations comme vous avez données, c'est bien.

Moi : Ok. Et toi, qu'est-ce que tu en penses de ça ? Tu trouves aussi que ça peut faire partie du rôle du médecin traitant d'informer ses patients adolescents des risques qui peuvent être liés aux écrans ? Qu'est-ce que tu penses de tout ça ?

Ado : **bah je trouve que le médecin traitant comme on le voit pas souvent, que quand on a des petits soucis, je sais pas si ce serait son rôle de faire de la prévention par rapport aux écrans. Je pense que dans le cadre de l'école... Les trucs qu'on fréquente vraiment souvent, plus souvent.**

Moi : ok

Ado : dans le cadre de l'école, ou comme on a dit sur les écrans eux-mêmes. Ce serait peut-être mieux, pas mieux mais ce serait plus... parce que sinon ça rajouterait encore du travail au médecin traitant et je pense que ... ils n'ont pas que ça à faire.

rire mère

Moi : ok, et toi, qu'est-ce qui serait comme méthode de prévention, qui serait vraiment efficace pour toi ? Donc apparemment l'animation là dans l'école, ça t'avait quand même marqué.

Ado : mhmh, moi ça m'avait..., ouais j'avais vraiment tiré de bonnes choses de là, de bonnes conclusions de là, parce que c'était bien fait, on était tous en classe, on était tous un peu dans le même panier, dans le même truc. On avait tous le même âge, je pense que c'était en primaire, je pense pas que c'était en secondaire. Et donc, c'était vraiment bien parce qu'on commençait tous à grandir et donc qu'on ait ça à ce moment-là, c'était vraiment le moment opportun. On a pu tous prendre les bonnes informations pour bien grandir. Et si je m'en rappelle encore maintenant, c'est que je trouve que c'était bien quoi.

Moi : oui, super.

Alors j'ai une autre, une dernière question :

- **Comment le médecin généraliste pourrait-il aborder le sujet de la surexposition aux écrans chez les adolescents en consultation ? Comment est-ce qu'il pourrait amener ça quand il voit un adolescent ou quand il voit un parent d'adolescent ?**

Ado : c'est ça qui est compliqué. Comme on va pas chez le médecin traitant comme ça pour dire bonjour euh.

Mhmh

Ado : c'est un peu compliqué qu'il ait à faire de la prévention. Peut-être euh... Je sais que moi, je devais venir une fois par an avec le basket, pour le certificat médical.

Moi : oui voilà.

Ado : je pense qu'à ce moment-là, je sais pas.

Moi : lors d'une visite annuelle de santé pour un certificat ?

Ado : oui, des visites qui sont un peu plus anodines, de faire un peu de prévention quoi.

Moi : d'accord.

Maman : ou alors amener la question : est-ce que vous savez que... ? Mais lors d'une visite, parce que bon si on n'est pas souvent malade, dieu merci, on va pas.

Moi : c'est sûr.

Maman : mais euh, quand on est chez le médecin, qu'il l'amène... en tout cas oui, poser la question "est-ce que vous savez qu'il y a des risques, en tout cas des hum, oui des risques liés à la surexposition aux écrans", pour voir déjà si le parent ou l'adolescent sont déjà avertis. Et voilà si vous... avec des brochures comme ça, pour donner plus d'infos à lire à la maison et peut-être susciter une conversation, une discussion.

Mhmh

Maman : ... autour de ça et voilà. Ca peut... voilà l'amener, je dirais, tout simplement hein en posant la question.

Moi : ok, super. Est-ce que vous avez d'autres remarques concernant ici la petite étude sur euh un mois ?

Ado : hum non.

Moi : des choses à ajouter, des suggestions ?

Maman : moi je disais que c'était bien que c'était en deux fois en tout cas.

Moi : ok donc le fait de remarquer le coup 1 mois après ?

Maman : oui oui oui.

Ado : là c'est un peu plus compliqué comme la situation n'a pas beaucoup changé.

Moi : effectivement, c'est vrai que c'est une année particulière, ça c'est sûr. Mais c'est justement parce que c'est une année particulière où on a été beaucoup sur les écrans, que c'est peut-être l'occasion aussi de mettre en lumière les conséquences qu'ils peuvent avoir.

Maman : c'est sûr.

Ado : absolument

Maman : mais je pense ici effectivement que les chiffres d'exposition ont pfff, ont beaucoup augmenté mais oui qu'est-ce ... non je vois pas d'autres choses à...

Moi : ok, beh super, merci, alors je vais couper l'enregistrement ça va ?

Observations : premier argument, il n'y aurait rien d'autre à faire, qui plus est dans la période actuelle. Ils n'avaient pas relu la brochure, du coup, je leur ai remontré... on peut considérer que cette technique de prévention n'a donc pas eu beaucoup d'impact sur eux.... L'ado faisait remarquer que c'était dur de changer ses habitudes pour le moment, vu le contexte Covid. Evidemment c'est sur base volontaire, donc de base, les parents sont déjà sensibilisés à la problématique évidemment... Quoique... J'aurais dû questionner sur l'intérêt d'établir une limite de temps en tant que telle.

Entretien numéro 5 bis – 18/02/2021 – durée 21 min 02 s

Voilà. Donc On va recommencer avec le petit questionnaire. Donc :

1. Age de l'adolescent : Toujours 13 ? Oui c'est ça.

2. Sexe de l'adolescent : M

3. A combien estimez-vous le temps passé par votre adolescent derrière les écrans (tous confondus) ?

Maman : plus de deux heures

4. Laissez-vous en général votre télévision allumée en permanence ou presque à la maison?

Non

5. Un ou des écrans sont-ils allumés durant les repas (TV, smartphone,...) ? Donc ici pour que ce soit plus facile, je vous ai mis les réponses que vous pouvez donner :

Maman : parfois

6. Votre enfant possède-t-il son propre smartphone ? Oui

6.1. Si oui : ce smartphone est-il présent la nuit dans la chambre de votre enfant ? Oui

7. Une télévision est-elle présente dans la chambre de votre enfant ? Non

8. Un PC est-il présent dans la chambre de votre enfant ? Non plus

9. Votre enfant regarde-t-il des séries/films sur son PC/sa télévision dans sa chambre avant de dormir ? Donc a priori il n'a pas de télé, ni de PC, donc jamais ?

10. A quelle heure votre enfant va-t-il dormir ? Avant ou après 22H ? Ado : avant 22 heures.

11. Combien d'heures dure ton sommeil ? Moins de neuf heures ou plus ou égal à neuf heures ?

Ado : égal à 9H

12. Regardez-vous la télévision en famille le soir ?

Maman : euh parfois

Ado : moi je dirais fréquemment

Maman : fréquemment

13. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales ?

Ado : euh jamais

14. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les autres activités de loisir ?

Ado : jamais

Maman : et maintenant il a repris le foot.

Moi : super, ah oui c'est ré-ouvert aux.. ?

Ado : ouais c'est ça.

15. L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille ? Maman : non, jamais. Ado : jamais.

16. Discutez-vous de ses activités numériques avec votre enfant ?

Maman : non jamais

Ado : non jamais

Alors à nouveau des questions plus pour toi maintenant. Et les réponses que tu peux donner, c'est ça.

Alors le mois passé :

- Je me suis senti(e) bien, heureux(se) : euh souv..., souvent
- Je me suis senti(e) bien dans ma peau, content(e) de moi : hum parfois

- *Je me suis senti(e) confiant(e) par rapport à ma santé : ? [Question oubliée]*
- Ma famille, mes amis m'ont soutenu(e) : jamais – presque jamais – parfois – souvent – **presque toujours**
- J'ai eu le sentiment que de bonnes choses allaient m'arriver : jamais – presque jamais – parfois – **souvent** – presque toujours
- J'ai eu le sentiment que pour ma santé, tout irait bien : **hum souvent**

Et alors une dernière question :

- Au cours des 4 dernières semaines, comment a été ta santé ? Mauvaise – pas trop mauvaise – **bonne** – très bonne - excellente

Voilà, ça c'est pour le petit questionnaire. Hop. Alors maintenant ce sont des questions un peu plus ouvertes.

- **Depuis notre dernier entretien, donc c'était il y a un mois, avez-vous discuté de la place des écrans à la maison ou relu ma brochure ensemble ?**

Maman : non

Moi : non pas du tout ? Vous n'avez pas ..?

Ado : vite fait

Maman : vite fait, mais on n'est pas... Parce que.. Pfff.... En fait, j'ai l'impression que ça ne pose pas trop de problèmes, donc euh. Sauf pendant les vacances, quand il n'y a pas école, c'est vrai qu'il y est tout le temps. Mais pendant la période de..., quand il va à l'école, il y a pas, il y a pas de souci. Donc on n'a pas eu de... On n'en a pas discuté.

Ado : on n'est pas entré dans les détails quoi.

Maman : oui

Moi : ok

Maman : Il va peut-être me dire quelque chose qu'il a vu ou il discute avec sa soeur de ce qu'ils sont en train de regarder. J'entends, je pose une ou deux questions. Mais on n'a pas, on n'a pas discuté, prendre le temps de se dire eh bien on va parler de ça. Ça n'a pas, ça n'a pas eu lieu d'être.

Moi : mhmh, ok parce que ça se passait bien alors ?

Maman : oui ça se passe bien. Oui oui.

Moi : ok. Hum, et donc avez-vous réussi, avez-vous instauré ou dû renforcer un cadre autour des écrans ? Ou vous n'en avez pas vu le besoin ?

Maman : non pas le besoin. Peut-être même, pfff. Je crois que c'est aujourd'hui même qu'on en a parlé.

Ado : c'était ce matin en fait.

Maman : c'est vrai qu'il y est tout le temps... Pendant les vacances.

Moi : c'est ça.

Maman : c'est oui... et donc aujourd'hui, puis je crois la semaine passée, quand je t'avais demandé d'aller chercher un truc et qu'il était sur son téléphone pour faire le petit...fin aller chercher quelque chose à la cuisine. Je t'ai dit "mais tu peux déposer ton téléphone quand tu bouges". Mais ça, c'est pendant les vacances.

Moi : donc là, vous aviez eu l'occasion d'en discuter par rapport à ça quand même ?

Maman : Je lui ai dit non quand tu, tu n'es pas obligé de rester sur ton téléphone, regarder quelque chose, tu peux le poser, tu fais ce que tu as à faire et puis, tu continues.

Moi : mhmh ok, et toi, tu dis qu'aujourd'hui, tu en as parlé pour quoi alors ?

Ado : j'ai... Parce que pendant les vacances, j'étais vraiment tout le temps, tout le temps sur mon téléphone. Et donc je faisais aucune pause.

Moi : ah oui ?

Ado : à part quand je dormais.

Moi : et tu as remarqué ça : que tu étais tout le temps dessus? Tu t'es posé la question ?

Ado : **Ouais mais le temps passe vite quand on est sur les écrans.**

Moi : tu expliques ça pourquoi ? Pourquoi ça passe vite ?

Ado : **Parce que c'est super divertissant et il y a plein de choses à faire. Et c'est trop bien.**

Moi : ok.

- **Et que pensez-vous... hum la dernière fois, on avait parlé un petit peu du temps d'écran, le fait d'établir un temps à respecter alors pendant les week-ends, la semaine ou pendant les vacances ? Qu'est-ce que vous pensez de ça ?**

Maman : Comme on a eu... Pendant la période scolaire, ça ne pose pas de problème. Parce qu'il sait très bien que quand il revient de l'école, il peut regarder un peu en prenant son goûter, après il va travailler. Après de toute façon, le temps passe vite. Donc quand il a fini ses devoirs, on mange. Il va... après il va dormir.

Moi : mhmh

Maman : et c'est vrai que le weekend aussi, que ce soit le samedi ou le dimanche, il a quand même des activités. Pendant la période scolaire, il y a pas beaucoup de... ça se passe bien. Mais c'est vrai que, pour ces vacances-ci, contrairement aux autres moments de vacances, j'ai eu l'impression que ça a été vraiment plus, un peu ex... Trop. Et donc ça euh, hum oui, ça bon il faut, il faut qu'on en parle. Mais c'était vraiment aujourd'hui que c'est joué... c'est un peu la fin des vacances, mais c'est aujourd'hui qu'on en a un peu discuté le matin.

Moi : et comment vous pourriez... Comment vous avez justement discuté de ça ?

Maman : je lui ai dit "tu es tout le temps", "c'est pas possible, tu es tout le temps sur ton téléphone, tu ne ... du soir au matin"... En fait il n'y a pas d'activité. Il y a des moments où il va aider un peu au ménage à la maison, et puis c'est tout. Sinon il est sur son téléphone. Donc il a dit aussi qu'il trouvait que oui c'est vrai que c'était beaucoup.

Ado : mais que t'abusais un peu quand même. Que c'était les vacances.

Maman : ça balance un peu parce que comme dans la période scolaire, ça va, il respecte, il y a pas besoin. Voilà mais je dis c'est quand même trop long.

Moi : c'est ça qui vous a interpellé à en discuter aujourd'hui ? La durée qu'il passe dessus ?

Maman : la durée qu'il passe dessus.

Moi : il y avait d'autres choses que vous aviez remarquées ? Qui vous ont interpellés justement par rapport aux écrans cette semaine de vacances ?

Maman : c'est le temps, c'est vraiment le temps que... c'est vrai que bon... à un moment... cette semaine il est un peu sorti pour jouer dehors, mais sinon c'était vraiment... Donc j'ai dit non c'est trop, c'est vraiment trop.

Moi : mhmh, ok

Maman : mais bon c'est vrai que c'est les vacances, que les autres moments, ça se passe bien. Mais même pendant les vacances, je crois qu'il faut un temps, comme ça, on peut faire autre chose.

Aujourd'hui c'est vrai qu'il a plu, mais voilà il fait plus aussi froid dehors, allez... il peut... oui il a été faire aussi du vélo avec ses amis pendant... voilà d'autres activités comme ça.

Moi : mhmh, ok.

Maman : Et on verra, peut-être que pour les vacances de Pâques. Parce que pour la période scolaire ça va. Pour les vacances de Pâques, se dire peut-être dans la matinée, il peut regarder, mais l'après-midi alors, il fait soit une activité avec ses amis ou si on a la chance qu'il y a la possibilité de sortir, il peut aller faire autre chose.

Moi : mhmh. Ok.

- **Et justement quelles seraient les méthodes pour vous les plus efficaces pour limiter ce temps d'écran alors pendant les vacances prochaines ?**

Maman : de lui proposer alors des activités. En espérant qu'il y ait la possibilité. Parce que c'est vrai que normalement, peut-être que ça il n'y a pas eu, parce qu'avant pendant les vacances, voilà vous alliez parfois faire du patinage, des choses comme ça.

Ado : ah oui quand il n'y avait pas le covid.

Maman : ouais ou aller au cinéma, ou chez les cousins. Donc ce qui fait que maintenant c'est restreint... et que pfff. Ouais c'est un peu c'est compliqué. Donc voir si on peut organiser d'autres activités.

Moi : d'accord. **Et que pensez-vous du fait justement à peut-être continuer quand même à parler de ça, donc du temps d'écran?** Donc ici, vous n'aviez pas vu l'utilité pendant le mois passé, pendant les vacances, apparemment vous l'avez vu. Euh voilà. Est-ce que pour vous, ce serait quand même important ou pas, dans le futur de s'intéresser vraiment à ce qu'il fait sur les écrans ?

Maman : oui. Ce qu'il y a, c'est qu'en général, quand il regarde, il le fait dans le salon, moi je suis en télétravail. Donc il est... il est fin dans la même pièce en général, quand il fait ça. Voilà je regarde pas au-dessus de son épaule ce qu'il regarde, mais je sais que les contenus qu'il aime bien regarder, que c'est les youtubeurs qui font des choses... Je sais à peu près ce qu'il regarde. Et donc voilà. Mais je regarde pas, je vais pas regarder avec lui, je lui fais confiance, je lui dis voilà tu dois.... Il sait aussi qu'il y a des choses qui ne sont pas bien ou dangereuses.

Moi : donc ça, vous le lui avez déjà dit ?

Maman : Oui ça, on en avait déjà un peu parlé. Je lui fais confiance de ce côté-là. Et c'est vrai que la plupart du temps, quand il regarde, il est souvent dans la même pièce que nous. Pas l'un à côté de l'autre, moi je suis souvent sur la table en train de travailler.

Moi : mhmh, ok. Hum...

- **Comment expliques-tu les réponses que tu donnes au score du bien-être toi ? Donc c'était le petit questionnaire ici. Voilà tu dis ta santé, par exemple ta santé, le mois précédent, elle a été bonne ? Tu sais un peu expliquer ?**

Ado : c'est parce que je me sentais souvent fatigué et aussi euh, ce mois-ci, j'ai eu fin j'ai eu beaucoup de travail à l'école. Du coup, je dormais un peu plus tard et je révisais le soir. Je me sentais souvent fatigué, et par exemple à l'école, une heure de cours, j'étais normal, j'avais toute mon énergie, et puis l'heure suivante, j'étais super fatigué pour aucune raison, je comprenais pas.

Moi : d'accord. Et tu allais dormir à la même heure que d'habitude ? Non plus tard ?

Ado : j'allais dormir hum, je montais dans ma chambre et du coup, je devais quand même réviser vu qu'il y a eu les examens.

Maman : c'était en janvier les examens.

Ado : Du coup, je révisais le soir jusqu'à peut-être 21h30-22h, et euh après je me sentais fatigué.

Moi : ouais, c'était éprouvant à ce niveau-là ?

Ado : mhmh

Moi : ok, et au niveau de ton bien-être, comment tu te sens à part la fatigue ?

Ado : euh ça va. A part que je trouve que je trouve que j'ai un peu grossi quand même. Mais à part ça, euh comme le foot, il a repris, je suppose que... Sinon ça devrait aller.

Maman : c'est vrai qu'il ne faisait pas beaucoup d'exercice. Il avait moins, même à l'école il y a plus de...

Ado : 'fin il y a de la marche, on fait juste de la marche quoi.

Moi : donc tu mets le ... tu penses que tu as grossi à cause du fait de faire moins d'activités ?

Ado : mhmh

Moi : ok, alors maintenant c'est un autre type de questions, c'est plus par rapport à la surexposition aux écrans en général.

Alors...

- **Est-ce que vous vous sentez bien informés face au danger que peut représenter une surexposition aux écrans chez les adolescents en général ?**

Maman : Non je me sens pas du tout informée.

Moi : voilà est-ce qu'avant de venir ici, vous aviez des notions de ça ou pas ?

Maman : j'en avais un peu discuté moi avec des collègues qui ont des ados. Et j'ai eu l'impression que eux, c'était beaucoup plus problématique. Que ces ados-là, il fallait même 'fin les bouger pour qu'ils puissent travailler, le travail de l'école, ce qui n'est pas notre cas. Donc voilà. Et alors des histoires qu'on entend, des gens qui se font, qui ont des contacts avec des personnes qui peuvent être dangereuses.

Moi : ok

Maman : donc c'est ça que j'ai entendu.

Moi : ok, et toi, est-ce que tu avais notion ?

Ado : **non je savais rien du tout. Je savais que c'était dangereux, mais que ça allait pas autant m'impacter à ce point-là quoi. C'était juste... Que t'allais juste te sentir fatigué si tu regardais trop les écrans. Et que ça allait te faire piquer les yeux, que ça allait te piquer les yeux.**

Moi : d'accord, donc tu n'avais pas...tu ne te sentais pas bien informé alors ?

Ado : non

Moi : ok. Hum alors, qu'avez-vous pensé de la petite brochure d'information? Je ne sais pas si vous vous souvenez ou si vous l'avez relue ensemble ?

Ado : c'est celle-là ?

Moi : oui voilà c'est celle-là

Maman : moi je ne l'ai pas relue avec lui. Je l'ai relu, j'ai regardé.

Moi : Qu'est-ce que vous en pensez au niveau de la forme et du contenu ?

Maman : il y a pas beaucoup beaucoup beaucoup. C'est c'est... Il y a... c'est résumé je veux dire.

Moi : oui? Et qu'est-ce que vous trouvez de ce genre de vecteur pour justement parler de la surexposition ?

Maman : Moi je trouve que ce qui serait bien... 'Fin d'avoir peut-être des sites dangereux, quels sont les sites qui sont dangereux, la tranche d'âge.. Parce que nous, on sait pas toujours ce qu'eux, ils aiment bien regarder.. D'avoir peut-être des statistiques où on dirait dans cette tranche-là, la dangerosité, se trouve plutôt dans ce type de site, et dans cette tranche-là... Ou des sites de... Parce que parfois on entend des enfants qui se sont fait harcelés, cyber harcèlement, qu'ils n'en ont pas parlé, et que puis finalement on se rend compte après qu'il y a eu ça... quels sont les signes qu'on

peut voir chez nos ados, des choses comme ça, comment est-ce qu'on peut en parler avec eux, des détails, des astuces, des choses...

Moi : d'accord, ok, euh et donc comment on pourrait alors améliorer la transmission ? En rajoutant ce genre de choses ?

Maman : oui oui.

Moi : d'accord, et toi qu'est-ce que tu en penses ?

Ado : de la brochure ?

Moi : oui

Ado : **Honnêtement, je l'ai pas bien lue. Mais 'fin vous nous avez tout expliqué à l'oral du coup. Mais euh je trouve que c'est euh... 'Fin on en apprend des choses qu'on ne savait pas forcément.**

Moi : d'accord, donc toi, tu as appris des choses quand même ?

Ado : oui, je pense pas qu'il faudrait rajouter des choses, parce que je trouve que c'est très bien comme ça.

Moi : d'accord. Et justement **vous pensez que ce soit le rôle du médecin traitant de vous informer des risques potentiels liés aux écrans ?**

Ado : bah oui, parce que le médecin traitant, c'est la personne qui nous soigne de toutes les maladies possibles et inimaginables. Et qui les détecte. Et donc, c'est bien de sensibiliser à ça, vu que c'est une maladie.

Moi : ok, donc ça pourrait être un des rôles du médecin traitant pour toi ?

Ado : mhmh

Maman : Oui parce que maintenant ça fait partie de la vie, je vais dire. Et on voit bien qu'il y a des impacts dangereux et que... **c'est important d'avoir quelqu'un avec qui on peut en discuter, qui connaît déjà la santé, 'fin qui a des infos sur notre santé. Parce que peut-être cette personne, elle peut voir aussi s'il y a des changements ou des choses comme ça.** En tout cas, en discuter avec la personne qui s'occupe déjà de notre santé. Voilà.

Moi : ok, et justement selon vous...

- **Quelles seraient les méthodes de prévention ou d'action, les plus efficaces face à la surexposition aux écrans ?** Voilà qu'on pourrait avoir en cabinet de médecine générale ou ailleurs ?

Maman : mais les brochures c'est, comme ça, les brochures comme ça. Aussi je ne sais pas maintenant des thématiques qui... Comme j'en ai parlé tout à l'heure, les signes à... 'fin...

Moi : c'est ça : comme des red flags qu'on devrait surveiller chez les enfants ou ?

Maman : oui régulièrement ou voilà. Ou donner des pistes aux parents : voilà si il y a ça, ça, ça, c'est peut-être... ou via des flyers comme ça, ou même des brochures ou des moments où on peut être trois ou quatre parents et alors on a des petites infos ou des choses comme ça.

Moi : d'accord, comme des formations alors ?

Maman : voilà comme des petites formations.

Moi : d'accord, ok. Donc voilà... OK, je réfléchis. Est-ce que vous avez d'autres remarques justement par rapport à ça, par rapport à la prévention aux écrans ou des choses qui vous viennent en tête comme méthodes efficaces? Justement toi, t'es le premier intéressé, qu'est-ce qui agirait le plus efficacement pour toi, voilà pour te faire avoir une réflexion par rapport à ta consommation d'écrans ou tes habitudes ?

Ado : les dangers et ce qui peut m'arriver si je faisais ça. Les trucs qui vont vraiment me conscientiser, me prouver que c'est grave, et que je peux avoir vraiment des graves problèmes de santé. C'est vraiment ça qui me ferait...

Moi : ok ça, ça te toucherait ?

Ado : oui

Moi : ok, d'autres choses à ajouter ?

Maman : moi je trouve que c'est intéressant ce que vous avez, ce... 'fin ça, ce qu'on est en train de faire *rire* parce qu'on n'y pense pas. **'Fin j'avais jamais pensé que ça pouvait se faire via la médecin traitant. Je me renseignais à gauche, à droite, avec l'expérience d'autres parents. Mais c'est vrai que c'est un problème vraiment de la santé et que c'est pas juste quelque chose comme ça. J'avais pas pris... conscientisé que c'était UN problème de la santé. Je me disais que c'était un problème de société, mais c'est comme l'alcool ou fumer, ou des choses comme ça, c'est vraiment dans la même forme. C'est aussi grave que tout ça, que tous ces autres problèmes.**

Moi : ok, c'est intéressant ce que vous dites, c'est vrai. Ok, rien d'autre à ajouter ?

Ado : non c'est bon

Moi : je vais juste couper l'enregistrement.

Entretien numéro 6 bis – 24/02/2021 – durée 28 min 29 s

Voilà ça enregistre. Ce que je vous propose d'abord on refait le petit questionnaire à réponses courtes comme la dernière fois:

1. Age de l'adolescent : Toujours 15
2. Sexe de l'adolescent : M
3. A combien estimez-vous le temps passé par votre adolescent derrière les écrans (tous confondus) ? **Plus deux heures**
4. Laissez-vous en général votre télévision allumée en permanence ou presque à la maison?

Ado : quand je descends, je l'éteins.

5. Un ou des écrans sont-ils allumés durant les repas (TV, smartphone,...) ? Donc ici pour que ce soit plus facile, je vous ai mis les réponses possibles, ainsi vous visualisiez mieux.

Ado : moi, quand on mange je regarde pas la télé.

Papa : bruit de fond, parce qu'on regarde même pas. La salle à manger n'est pas face à la télé.

Ado : elle est dans une autre pièce on va dire.

Papa : on va dire rarement.

6. Votre enfant possède-t-il son propre smartphone ? **Oui**
- 6.1. Si oui : ce smartphone est-il présent la nuit dans la chambre de votre enfant ? **Oui**
7. Une télévision est-elle présente dans la chambre de votre enfant ?

Ado : maintenant non parce qu'on a changé la chambre.

Papa : mais on va la mettre donc euh oui. Si jusqu'à il y a un jour tu l'avais, oui.

8. Un PC est-il présent dans la chambre de votre enfant ? **Oui**
9. Votre enfant regarde-t-il des séries/films sur son PC/sa télévision dans sa chambre avant de dormir ?

Ado: parfois, souvent je reste en appel avec ses amis.

- 9.1. Est-ce que parfois ça t'arrive de t'endormir devant ton pc ou ta télévision ? **Jamais**

10. A quelle heure votre enfant va-t-il dormir ? Avant ou après 22H ? Ado : après.

Tu vas dormir vers quelle heure ?

Ado : entre minuit et 1 heure. J'arrive pas à dormir avant 22 heures.

Papa : ça c'est nous quand on sait, quand on sait pas.

11. Combien d'heures dure ton sommeil ? Moins de neuf heures ou plus de neuf heures ?

Ado : ça dépend quand j'ai école.

Papa : quand il a école, moins de neuf heures sûr et certain ; quand il n'a pas école, c'est vrai que si je l'appelle pas, il y a moyen qu'il tape l'horloge.

Ado : ces derniers temps, je descends.

Papa : ouais bien sûr, ouais je dis pas le contraire *prénom ado*. Mais il y a eu quelques semaines auparavant où si on vous appelait pas, vous descendiez pas.

Ado : du coup c'est égal à 9h.

Moi : maintenant pour l'instant ?

Ado : quand on n'a pas école

Moi : quand il y a école, tu dors neuf heures ?

Ado : non moins

Moi : d'accord, et quand c'est les vacances ?

Ado : oui

12. Regardez-vous la télévision en famille le soir ?

Ado : rarement

13. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales ?

Papa : oh euh oui parfois

14. L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les autres activités de loisir ?

Papa : hum pff parfois aussi

15. L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille ?

Papa : parfois

16. Discutez-vous de ses activités numériques avec votre enfant ?

Papa : fréquemment

Ok, alors maintenant c'est les petites questions pour toi, toujours le petit test-là du bien-être.

Alors les réponses, ce sont celles-ci.

Alors au cours du mois passé :

- Je me suis senti(e) bien, heureux(se) : presque toujours
- Je me suis senti(e) bien dans ma peau, content(e) de moi : presque toujours
- Je me suis senti(e) confiant(e) par rapport à ma santé : presque toujours
- Ma famille, mes amis m'ont soutenu(e) : presque toujours
- J'ai eu le sentiment que de bonnes choses allaient m'arriver :

Ado : je pense pas souvent à ce genre de trucs mais... souvent. 'Fin c'est pas les choses principales auxquelles je pense, ça me vient pas à l'esprit de penser à ça.

Papa : t'es bien, t'es bien voilà.

Ado : j'y pense pas.

- J'ai eu le sentiment que pour ma santé, tout irait bien : presque toujours

Et alors une dernière question pour finir :

- Au cours des 4 dernières semaines, comment a été ta santé ? Mauvaise – pas trop mauvaise – bonne – très bonne - **excellente**

Voilà, là c'est fini pour les questions courtes. Alors j'ai encore une série de questions un peu plus longues. Ici il n'y a pas de partie séparée parent-adolescent, donc vous pouvez répondre comme vous voulez et voilà.

Alors, donc la première partie c'est "apport de l'intervention".

- **Depuis notre dernier entretien, avez-vous discuté de la place des écrans à la maison ou relu ma brochure ensemble ?**

Papa : oui

Ado : oui

Moi : oui ? Alors est-ce que ça a été difficile d'en parler ? Comment ça s'est passé ?

Papa : **non, on en a parlé. Même mon épouse, euh s'y mettait. Et c'est vrai qu'il y a beaucoup de choses qu'on a discuté et écrit dans le fascicule que vous avez donné, qui sont plus euh salutaires on va dire.** Parce que c'est quand même un peu euh, c'est nuisible. On va dire à long terme, tout le temps trop de trucs, trop d'écrans et des... Dès qu'on passe moins de temps finalement en famille, quand on est chacun isolé ou sur son téléphone ou la télé mais bon ça c'est...

Moi : et vous avez ... ?

Papa : c'est les temps modernes comme on appelle ça. Et vous vouliez dire ?

Moi : quelles choses vous ont surtout marqué alors ? Vous disiez "certaines choses" ?

Papa : bah il y avait des choses par rapport aux tout petits. Euh avec ... 'Fin je savais pas qu'il y avait beaucoup d'obésité entre 1 an et 6 ans, je crois, je sais plus... Euh beh à cause de l'écran, que ça donnait tout le temps envie. Et j'ai fait attention aux petits et j'ai vu qu'ils avaient tendance chaque fois à demander à manger.

Moi : mhmh

Papa : ouais voilà

Moi : intéressant. Et toi comment tu l'as vécu ?

Ado : Beh on en parlait à table et... Mais j'avais toujours laissé la limite sur mon téléphone de 3 heures.

Moi : ok

Papa : ouais non avant ils avaient le téléphone à table, maintenant ils le font plus.

Ado : non on l'utilisait jamais à table.

Papa : oui vous l'aviez en dessous de votre cuisse, et chaque fois hop un petit message, donc ça, c'est l'avoir à table *erreur de prénom* euh *prénom ado* pardon. J'en ai tellement des gamins, les italiens souvent on mélange les prénoms mais bon, ils sont tous à moi donc *rire*.

Moi : *rire* c'est dans toutes les familles, ça.

Papa : Bah oui c'est ce que ma mère me dit, donc t'inquiète pas.

Moi : euh et qu'est-ce qui a été le plus difficile pour toi si jamais ? Voilà est-ce que tu trouvais que c'était difficile d'en parler plus ? Ça te... Comment tu l'as vécu plus de ce côté-là ?

Ado : bah... je sais pas, je trouve que ça me faisait rien.

Moi : c'est une réponse hein.

Papa : bah oui

Moi : alors est-ce que vous avez réussi à renforcer un cadre alors finalement autour des écrans ? Ou à instaurer un cadre ou vous n'en avez pas vu vraiment l'utilité?

Papa : **non, c'est pas qu'on n'en a pas vu l'utilité. C'est utile mais c'est un peu euh quand vous avez beaucoup d'ados, c'est très dur de leur dire... Parce qu'il y en a une, ma fille de 18 ans, elle, c'est hors de question de dire... Elle, elle regarde quand elle veut, euh 'fin voilà. Elle est dans la période où moi je suis la maîtresse du monde, et c'est moi qui décide pour moi. Voilà donc déjà ça.** Euh les plus petits non ça va, il y a moyen, on discute et voilà. Mais c'est quand même dur à mettre en route.

Moi : mhmh

Papa : après autant d'années. Parce que eux, finalement, ils n'ont connu que ça. Moi je peux m'en passer, vous je sais pas si si... si vous êtes entre les deux peut-être ? Voilà. Donc il y a moyen de dire non aujourd'hui rien, je m'en fous.

Moi : mhmh

Papa : 'Fin moi moi total. Moi, pour moi, demain on dit les GSM on les jette. Je les jette. Moi j'ai connu sans GSM, donc voilà.

Moi : Donc vous remarquez que c'est plus dur pour eux d'instaurer un cadre quand ils ont connu ça toute leur vie ?

Papa : bah ouais, bah oui. C'est parce qu'ils ont connu que ça. Je veux dire, on est martelé avec les publicités, avec les écoles, avec... Parce que même à l'école : ouais t'as pas ton téléphone oh... voilà. Je veux dire euh partout, on nous matraque avec ça. Ça nous formate en quelques sortes. Mais si l'enfant depuis qu'il est né, il y a ça, je pense que c'est un peu plus dur de dire "t'sais quoi ? Le GSM, une heure ou deux pas plus par jour", il va vous regarder, il va dire "mais non pourquoi ?". Voilà.

Moi : mhmh d'accord.

Papa : c'est pas mal hein je veux dire mais bon, voilà.

Ado : avant quand j'étais... Avant que j'arrive... Avant, à la fin des primaires, j'avais quand même pas de téléphone.

Papa : oui parce que c'est moi qui ne voulais pas vous en donner un. Mais vous aviez déjà des gamins de votre école qui avaient des téléphones. Ah voilà, donc tu vois, donc t'entendais déjà ce truc, "téléphone". Tu vois ce que je veux dire ? Voilà. Moi, téléphone, je l'ai connu à quoi, une vingtaine d'année, donc pff. Ouais, nous, on avait le téléphone, c'était le [imite et mime un vieux cadran téléphonique], allô, ah oui c'était un téléphone, et tu pouvais pas le prendre, vu qu'il était attaché. Donc voilà, les cabines téléphoniques, les lettres, écrire, cartes postales... Tout ça, ça n'existe plus, 'fin oui mais qui le fait ? Personne. Tu comprends ? Mais bon, c'est... on ne peut rien y faire, c'est... c'est la vie hein, c'est comme ça.

Moi : Ok. Et donc, établir des règles à la maison plus strictes, c'est compliqué chez les adolescents alors ?

Papa : ouais. Je dis pas que c'est pas dur aussi chez les tout petits parce que, eux, quand ils font des crises et tout. Mais bon voilà, à force de le faire à un moment donné, ça va rentrer quoi.

Moi : ok, c'est plus facile chez les plus petits ?

Papa : **Oui parce que chez les ados, à un moment donné, ils vont croire que... on est contre eux, qu'on est ci, on veut pas les laisser euh s'exprimer ou 'fin que sais-je. Va comprendre le cerveau d'un ado.** Voilà c'est ça. Mais ils savent euh, je veux dire ils sont conscients que euh si

on est venu ici c'est qu'il y a une étude qui est en train d'être faite ou il y en a une qui a déjà été faite, et que voilà, et que si on se penche là-dessus, c'est qu'il y a quand même un petit souci avec tous ces appareils électroniques, je veux dire c'est pas très bon pour la santé quand euh... Bah comme tout, je veux dire, les excès c'est pas... Il y a récréatif, c'est bien. Je dis pas, j'aime bien la télé, regarder de temps en temps un truc, j'aime bien le soir me reposer. Mais du matin au soir, non.

Moi : OK

Papa : j'ai parlé à un collègue, 'fin on a discuté. On travaille qu'à trois la nuit donc ça parle ou alors on bouquine. Eh beh on est dans l'ère... on est en train de sortir de l'ère homo sapiens, et on rentre dans l'ère homo numericus.

Moi : ah oui

Papa : vous voyez ce que je veux dire ? Parce qu'il fait beaucoup de sociologie. Et donc euh tout ça, euh tout ça c'est inévitable. Et il y a un dessin-animé de Pixar qui montre, et qui a bien montré ça, c'était Wall-E. Vous rappelez les humains qui restaient, ils étaient où ? Sur une navette spatiale, ils marchaient même pas, ils étaient tous sur des trucs qui les portaient, ils étaient tout gros.

Moi : ah oui oui

Papa : euh c'est un peu ça je vais dire. Rester affalé devant son écran ou quoi, manger, grossir. 'Fin voilà. Et euh voilà. Donc ça, c'est l'époque qu'on vit.

Moi : Ok un constat ?

Papa : oui

Moi : ok, alors et...

- **Que pensez-vous du fait d'établir en famille un temps d'écran à respecter en semaine et le weekend ?** Donc vraiment au niveau de la durée du temps d'écran, la durée qu'on regarde les écrans ?

Papa : Oui, moi je suis d'accord. Et toi ?

Ado : euh oui

Papa : qu'est-ce que tu en penses ?

Moi : de vraiment limiter la durée ?

Papa : genre voilà on regarde un film ensemble ou euh je veux dire ouais je vais aller un peu sur mon PC ou quoi et après à un moment donné, on dit stop. Bah non on fait des activités. T'as envie de faire une sieste, tu fais une sieste, t'as envie de venir m'aider dehors, tu viens m'aider, ou tu veux qu'on discute en bas. Ou même on peut rester assis. Des fois je suis avec mon épouse, ma mère, et les deux petits qui jouent et on est assis sans dire "hein il faut qu'on fasse quelque chose", bêtement être en compagnie. Voilà, discuter enfin je sais pas.

Ado : Ouais

Papa : *rire* Il est pas convaincu. Ouais ça viendra *prénom ado*.

Moi : l'inoccupation, c'est pas possible ?

Ado : eu oui 'fin... Je sais pas.

Moi : tu sais pas ? Beh par exemple, quelles méthodes seraient pour toi les plus efficaces pour limiter ton temps d'écran ? Est-ce que tu aurais des idées de choses qui pourraient te permettre d'essayer de limiter le temps que tu passes devant ton écran ?

Papa : t'occuper à autre chose par exemple ?

Ado : ouais sortir mais bon on peut pas sortir.

Papa : mais si tu peux sortir, je veux dire qui peut pas sortir ?

Ado : mais on peut pas sortir à cause du coro... Covid.

Papa : mais si *prénom ado*, on peut. Mais c'est le fait... Tu vois il y a des choses que vous ne comprenez pas, on peut sortir, on n'est pas reclus chez nous hein. Les gens... Ce qu'on demande c'est que si... Ne pas se voir avec 50 personnes. Ou t'as un pote, ouais mais genre sans les masques tout ça. Oui c'est ça qu'on vous dit mais pas... Tu peux sortir. Qui ? T'as entendu à la télévision qu'on pouvait pas sortir de chez soi ?

Ado : non

Papa : ah bah alors ? Je t'interdis moi de sortir ? Encore une fois je t'ai déjà dit, allez va dehors, va faire un tour.

Ado : ouais plein de fois mais...

Papa : ouais voilà.

Ado : Je parle pas de sortir dans le jardin.

Papa : mais non même dehors. Même tes sœurs, elles allaient courir. Je disais pas non.

Ado : Moi quand je parle sortir, c'est avoir des contacts sociaux avec des gens. Pas rester tout seul et marcher.

Papa : Bah ça, excuse-moi, mais c'est pas moi hein je vais dire. C'est pas ma faute que pour le moment, il y a un virus qui traîne dans l'air et que voilà, je veux dire ça voilà c'est pas moi qui ai fait un complot contre mes enfants, tu vois ? Il y en a beaucoup qui croient que... Non. Mais *prénom adolescent*, donc pour toi, si tu sais pas aller voir tes potes comme tu veux, eh ben tu... il n'y a rien à faire d'autre que l'écran ? C'est ça ?

Ado : Non c'est... c'est pas ça, c'est hum...

Papa : donc c'est quoi ?

Ado : genre ça fait quand même un an que ça dure que...

Papa : ouais je comprends.

Ado : que hors école, je vois personne d'autre genre. 'Fin.

Moi : c'est pas facile hein ?

Papa : c'est pas facile *prénom ado* je sais, mais on peut pas voir plus d'une personne par famille. Et tu sais très bien que ta nona, c'est la seule qui peut. Aller voir tes tantes. Je veux dire, on va pas priver ta grand-mère d'aller voir, de pas voir ses enfants, parce que je dois laisser mes enfants aller voir qui.. 'Fin c'est pas comme ça. Vous êtes six. Donc si tous les six, vous avez envie d'aller voir chacun vos amis, c'est plus une personne, c'est six quoi. Tu vois je veux dire, c'est pas pareil ? 'Fin six, les deux petits vont pas aller. Mais façon de parler. Hein je sais pas moi.

Moi : Alors que pensez-vous du fait de continuer dans le futur à discuter en famille des écrans et des activités numériques de votre adolescent ? Et comment vous pourriez le faire ?

Ado : bah on en parle à table déjà.

Moi : à table ? D'accord.

Papa : Comment on pourrait faire ? Bah s'organiser, voilà dire aujourd'hui euh euh journée euh pique-nique, genre on va...

Ado : on va dans le jardin *rire*

Papa : mais non pas... Jardin... madame on a un demi-hectare, c'est pas un jardin, je veux dire il peut se perdre.

Moi : c'est un parc.

Papa : voilà, donc tu vois euh... Tu veux aller au bois, on va au bois, on va au parc, ou je sais pas. Tu vois ? Mais ce qu'il y a c'est qu'on peut pas être cloîtré dans un endroit. Pas comme on l'a vu à la télé où ils sont tous sans masque et boire dans la rue. J'aimerais bien aussi aller boire un verre avec des amis, mais bon qu'est-ce tu veux ?

Ado : mais ce genre de trucs qu'on voit à la télé, c'est pas le genre de choses qui m'intéressent.

Papa : non ça je sais, mais euh. Voilà je sais pas.

Moi : Ok.

- **Comment expliques-tu ton score ici au petit test ici du bien-être ? Qui finalement est assez bon ? Comment est-ce que tu peux expliquer que tu aies un bon score au niveau du test pour ton bien-être ?**

Ado : je sais pas hum... j'y pense pas euh tous les jours. C'est pas des... Je vais pas me poser des questions est-ce que aujourd'hui ma santé a été... Non je... Je vis normalement quoi un peu comme tout le monde.

Moi : Ok et tu te sens bien en général quoi ?

Ado : ouais

Papa : ouais ils sont tous bien. Il n'y en a aucun qui est là en train de euh de déprimer ou quoi. Ouais ils ont des petits coups de gueule mais pfff à mon avis, c'est partout. Ils sont tous comme ça, voilà. Je vais dire, ça passera *prénom ado*, ça va passer.

Ado : ça dure longtemps.

Papa : Ça dure longtemps, mais ça passera.

Moi : Le covid ou bien ?

Papa: tout. Je veux dire... Il y a tout cet amalgame de... notamment à cause du covid. Euh toutes ces choses qui se sont ajoutées et que finalement la libération, ce serait que tout le monde puisse reprendre ses activités normalement quand on aura maîtrisé le virus. C'est tout. Parce que sans ça, c'est pas que il y a des gens qui meurent dans la rue hein, ou des trucs, c'est pas ebola hein, je vais dire... Mais bon, si maintenant il y a beaucoup beaucoup de gens malades et comme tu sais très bien ton père il travaille à l'hôpital et qu'on nous sature l'hôpital et qu'après, on ne sait plus accueillir les gens, c'est ça le danger, c'est ça. C'est ça qui est le plus dangereux tu vois ? Parce que finalement, ouais ça a vraiment causé beaucoup de décès, vous avez vu au Etats-Unis, qu'ils ont passé ? 500 000 morts en un an. Donc il y a un an, il y avait la première et un an après, 500 000. Donc tu vois, c'est pas... il y a quand même eu des victimes. Mais bon maintenant, les décès, ça c'est vraiment fortement réduit. Malheureusement, il y en a encore mais il y a moyen tout doucement. Tu vois, on va, on va y arriver. Et on va revivre normalement. Mais il faut laisser le temps au temps comme dit euh l'autre. Voilà. C'est tout mais... c'est vrai hein ? 'Fin moi je pense. Après, parce qu'on a beau critiquer le, les gens qui sont au pouvoir là, ouais mais moi à sa place, j'aimerais pas y être hein. Vous devez décider, alors dites-quoi hein ? Vous sentez le poids déjà ?

Moi : tout à fait

Papa: Non moi euh... Faut rester objectif.

Moi : ok. Alors il y a une deuxième partie, c'est plutôt évaluation des informations transmises.

- **Est-ce que vous vous sentez en général bien informés face au danger de la surexposition aux écrans chez les adolescents ?**

Papa : beh on en a beaucoup parlé. Il le sait très bien que quand on est trop exposé à l'écran, déjà on peut avoir des problèmes de santé, déjà visuels euh mental, on a vu que ça pouvait créer...

Moi : Et vous étiez informés comment ?

Papa : Ah beh moi, notamment à l'hosto, on discute beaucoup avec des médecins ou des infirmiers, ou des collègues entre nous. Et même on lit des fois des articles, ou bêtement à la télévision. Comme euh en Asie, il y avait un jeune qui est décédé après être resté 36h de suite devant son écran en train de jouer. 'Fin voilà , le gars il bougeait pas pour rien quoi. Parce qu'il devait jouer à son truc. Ou alors sur leurs réseaux sociaux, il y a des vidéos, où les parents prennent les, les euh les consoles de jeux, où ils cassent devant eux les écrans, et les gamins, ils pétent un câble, mais vraiment démesuré quoi. Moi, mon père me donnait une baffe, je bougeais plus. Vous voyez ce que je veux dire ? 'Fin voilà. Ouais, on en a... oui. Ils savent très bien que... hein ?

Moi : tu te sens bien informé par rapport à ça aussi ?

Ado : ouais

Moi : oui ? Alors hum qu'avez-vous pensé de la petite brochure d'information au niveau de la forme et du contenu ? Euh que je vous avais remise la dernière fois, et dont on avait parlé ?

Papa : euh c'est... bien euh c'est celle qui explique ?

Moi : c'est la petite brochure ici.

Papa : oui oui c'est celle-là.

Moi : qu'est-ce que vous en avez pensé au niveau de la forme et du contenu ?

Papa : bah c'est c'est... Les infos sont... c'est ce qui est principalement, on va dire, ça parle de ce qu'on veut nous protéger principalement, et euh ce que ça pourrait causer. Il y avait écrit que pour euh les... Je crois que c'est celui-là obésité, euh le temps d'écran, euh je sais plus. 'Fin bon.

Moi : ok, mais bon voilà.

Papa : Mais oui non, c'était bien fait, même mon épouse, elle l'a lue. Elle a trouvé ça bien fait. Et euh, je sais pas, on le trouve où ces brochures ? Je veux dire, c'est des trucs publics ? Je veux dire que les gens reçoivent ?

Moi : Celle-ci ?

Papa : oui

Moi : celle-ci, c'est moi qui l'ai faite.

Papa : ah, eh beh vous pouvez en imprimer hein.

Moi : oui voilà, c'est pour ça que je vous demande comment on pourrait l'améliorer ?

Papa : hein. Non beh je trouve que c'était ... beh bravo, franchement. Ah non elle est bien faite, moi je pensais que c'était quelque chose déjà... Comme vous voyez les trucs dans les bureaux.

Moi : ah non non non. C'est le... oui.

Papa : ah parfait

Moi : ok, alors pensez-vous que ce soit le rôle du médecin traitant de vous informer notamment des risques potentiels liés aux écrans ?

Papa : euh oui

Moi : ok, et toi ?

Papa : comme pour le tabac, comme pour plein d'autres choses je vais dire, la boisson. C'est un risque, donc c'est quand même je vais dire, c'est pas rien ce truc d'écrans. Si on en parle déjà entre nous ici, euh je vais dire c'est.. Non, il faut, il faut continuer d'en parler, parce que...

Moi : d'accord, et toi qu'est-ce que tu en penses ? Par rapport au médecin traitant ? Est-ce que c'est un des rôles de discuter de ça avec les patients adolescents par exemple ou avec les parents d'adolescents ?

Ado : euh ouais, pour avoir leur état d'esprit.

Papa : même dans les écoles, je pense que vous pourrez même passer, faire une journée d'infos. Ca, c'est parfait.

Moi : ok, et donc est-ce que vous avez apprécié que je parle des écrans avec vous ?

Papa : oui bien sûr. J'ai accepté direct quand j'ai vu le sujet, j'ai dit attends faut pas.. Et puis voilà, comme euh c'est pas qu'ils sont collés tout le temps mais je vais dire, je voulais que quelqu'un d'autre que chez moi en parle.

Moi : ok

Papa : et donc le médecin, il n'y a personne de mieux placé.

Moi : ok, alors selon vous quelles seraient les méthodes de prévention ou d'action les plus efficaces face aux risques liés aux écrans.

Ado : montrer les cas graves

Moi : ok, tu peux développer un peu ?

Ado : beh montrer des choses pour que ça choque les gens, et qu'après ils se disent "faut pas que je fasse ça". C'est comme, par exemple, les images des poumons sales sur les paquets de cigarettes, c'est ... mais bon, les gens, ils achètent quand même.

Moi : oui, ça te toucherait toi en tout cas si on... ce genre de choses, ça te touche toi ?

Ado : oui

Papa : une bonne idée. Moi je pense qu'il y a beaucoup moins de gamins qui fument maintenant que avant. Parce qu'avant, il n'y avait pas ces publicités sur eux... Si il en parle, je suppose que t'es pas le seul de ton âge, à parler comme ça, et donc que vous êtes plusieurs à dire "hein des trucs, des images comme ça, ça me choque". Donc je vais dire, c'est quand même une bonne évolution, parce que maintenant sur un paquet de cigarettes apparemment, on trouve plus rien d'écrit, ou pas de publicités rien du tout, que des images et des gens de... 'fin qui ont un cancer.

Moi : des images horribles en fait ?

Papa : ah oui, quand vous êtes à la caisse, et que derrière le vendeur là, il y a des paquets de cigarettes, vous n'avez pas envie de les regarder. 'Fin voilà.

Moi : ok

Ado : il y a quand même beaucoup de de de petits qui fument et tout.

Papa : ouais je dis pas qu'il y en a pas. Mais je pense qu'il y en a un peu moins pour moi, maintenant que avant qu'il y ait ces images.

Ado : ça, je peux pas savoir parce que j'étais pas né.

Papa : ah ouais

Moi : bonne réponse. Et d'autres idées par rapport à ça, par exemple :

- **Comment est-ce que le médecin généraliste pourrait aborder ce sujet de la surexposition aux écrans en consultation ?**

Ado : je sais vraiment pas

Moi : tu sais pas ?

Papa : hum par exemple, vous êtes en train de lui parler, le gars, il prend son GSM, vous lui prenez et vous le jetez par la fenêtre. *rire* Ca, ce serait bien. C'est pas bon pour la santé, hop.

Moi : ok

Papa : non je rigole mais euh je sais pas, comment vous... Euh... c'est vrai qu'il faut commencer par un commencement mais... c'est vous la pro, c'est vous qui devez savoir *rire*.

Moi : mais voilà, toi comment Tu vas chez le généraliste, comment tu trouves que ça pourrait être abordé en consultation ?

Ado : je sais pas, s'il parle de... de maux de tête ou quelque chose comme ça.

Papa : sommeil, avec le sommeil

Moi : d'accord

Papa : vous dormez beaucoup ? Ah non ? Vous êtes quoi ? Vous regardez souvent la télévision alors ? Et voilà vous partez dans des trucs...

Moi : d'accord, ok. D'autres suggestions ou d'autres remarques par rapport à tout ça ?

A l'unisson : non

Moi : voilà, pour moi c'est tout, je n'ai plus de question. C'est gentil d'avoir participé, merci beaucoup.

Papa : mais de rien, j'espère qu'on aura pu vous aider. Vous allez faire quoi maintenant ?

Moi : alors je vais vous expliquer, je stoppe.

Observations : le père est très "l'âge d'or, c'était avant". Il pense que c'est un problème de génération. Il pense aussi que la prévention et les restrictions autour des écrans doivent se faire dès le plus jeune âge. Mauvaise compréhension du terme "sortir" par le père et le fils => incompréhension. Adolescent timide, ne parle pas beaucoup.

II. Annexe 9

Formulaire d'information et de consentement (version adultes)

FORMULAIRE D'INFORMATION AUX PARTICIPANTS

Une intervention de prévention (concernant les écrans) du médecin généraliste auprès des parents et de leurs adolescents, peut-elle avoir un impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie (bien-être) des adolescents ?

Vous et votre enfant adolescent êtes invités à participer de façon volontaire à une expérimentation. Avant d'accepter d'y participer, il est important de lire ce formulaire qui en décrit l'objectif et les modalités pratiques. Vous avez le droit de poser à tout moment des questions en rapport avec cette expérimentation.

Objectif et description de l'expérimentation

Il s'agit d'une expérimentation qui devrait inclure environ 10 à 20 participants (couples adolescent-parent).

L'objectif de cette expérimentation consiste à analyser quel impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie (bien-être) des adolescents, peut avoir une action de prévention sur les écrans, en cabinet de médecine générale.

Si vous acceptez de participer à cette expérimentation, il vous sera demandé de participer à minimum 2 entretiens présents d'environ 50 minutes, à 1 mois d'intervalle. Un questionnaire vous sera soumis avant chaque entretien.

Les entretiens auront lieu dans le cabinet du Docteur Pringels (situé à la rue Neuve Cour 72, à Tubize). Si la situation sanitaire actuelle devait s'aggraver, les entretiens se feraient par téléphone.

Il vous sera demandé de participer à l'expérimentation pendant environ 1 mois.

Promoteur de l'expérimentation

Le promoteur de l'expérimentation est l'Université Catholique de Louvain.

Participation volontaire

Votre participation à cette expérimentation est entièrement volontaire et vous avez le droit de refuser d'y participer. Vous avez également le droit de vous retirer de l'expérimentation à tout moment, sans en préciser la raison, même après avoir signé le formulaire de consentement. Vous n'aurez pas à fournir de raison au retrait de votre consentement à participer ; toutefois, les données collectées jusqu'à l'arrêt de la participation à

l'expérimentation font partie intégrante de celle-ci. Votre refus de participer à cette expérimentation n'entraînera pour vous aucune pénalité, ni perte d'avantages.

Bénéfices et risques

Nous ne pouvons vous assurer que si vous acceptez de participer à cette expérimentation, vous tirerez personnellement un quelconque bénéfice direct de votre participation.

Cependant, les informations obtenues grâce à cette étude peuvent contribuer à une meilleure connaissance des effets délétères des écrans chez les adolescents, ainsi que des recommandations actuelles en matière d'écrans.

La participation à cette étude est gratuite.

Vous ne recevrez aucune forme de rémunération en participant à cette étude.

Assurance

Si vous ou vos ayants droit (famille) subissez un dommage lié à cette expérimentation, ce dommage sera indemnisé par le promoteur de l'étude conformément à la loi relative aux expérimentations sur la personne humaine du 7 mai 2004. Vous ne devez prouver la faute de quiconque.

Noms et coordonnées de l'assureur : Ethias SA, rue des Croisiers n° 24 à Liège, e-mail : info@ethias.be

Numéro de police : 45.399.955

Protection de la vie privée

Votre identité et votre participation à cette expérimentation demeureront strictement confidentielles. Les informations recueillies sur les questionnaires seront enregistrées dans un fichier informatisé par mes soins, afin de permettre une analyse quantitative et qualitative des données. Les entretiens seront enregistrés sur un dictaphone pour retranscription. Les enregistrements seront détruits après l'étude. Les retranscriptions seront anonymisées et associées aux données du questionnaire.

Les données seront anonymisées (un chiffre sera associé à chaque patient/entretien/questionnaire), et les moyens de ré-identification (correspondance chiffre/patient) seront stockés dans un fichier Excel chiffré avec un mot de passe connu de moi uniquement, sur mon ordinateur personnel, et détruits après l'étude (dans 12 mois).

Vous aurez le droit de vous rétracter et de vous retirer de l'étude à tout moment. Vous ne serez pas identifié par votre nom ni d'aucune autre manière reconnaissable dans aucun des résultats ou publications en rapport avec l'étude.

La protection des données personnelles est assurée par la loi du 30 juillet 2018 relative à la protection de la vie privée et par les réglementations européennes (règlementation générale européenne sur la protection des données à caractère personnel [RGPD] du 25 mai 2018) et

belges en vigueur. Ces droits sont également garantis par la loi du 22 août 2002 relative aux droits du patient.

Selon le RGPD, vous disposez d'un droit de regard sur le traitement de vos données. Si vous avez des questions à ce sujet, vous pouvez contacter le responsable de la protection des données du centre d'étude à l'adresse suivante : privacy@uclouvain.be.

En cas de plainte concernant le mode de traitement de vos données, vous pouvez contacter l'Autorité Belge de Protection des Données : Rue de la Presse 35 - 1000 Bruxelles - Tél. : 02 274 48 00 - e-mail : contact@apd-gba.be

Comité d'éthique

Cette expérimentation est évaluée par un comité d'éthique indépendant, à savoir le comité d'éthique de Saint-Luc se nomme Comité d'Ethique Hospitalo-Facultaire Saint-Luc - UCLouvain, qui a émis un avis favorable le 04/12/2020.

Personnes à contacter si vous avez des questions à propos de l'expérimentation

Si vous estimez avoir subi un dommage lié à l'expérimentation ou si vous avez des questions, voulez donner un avis ou exprimer des craintes à propos de l'expérimentation ou à propos de vos droits en tant que patient participant à une étude clinique, maintenant, durant ou après votre participation, vous pouvez contacter :

Responsable de l'étude : Docteur Caroline Michot

Téléphone : 0479/96.31.85 ou 02/355.46.00

Pour la gestion des plaintes non résolues par l'investigateur, vous pouvez contacter le comité d'éthique hospitalo-facultaire SaintLuc - UCLouvain.

E-mail : commission.ethique-saintluc@uclouvain.be

Téléphone : 02/764.55.14

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ECLAIRE AUX PARTICIPANTS

Pour le parent participant ou le tuteur légal :

1. Je soussigné(e) (NOM, Prénom(s)),

.....

déclare avoir lu l'information qui précède et accepter de participer à l'étude : « Une intervention de prévention du médecin généraliste auprès des parents et de leurs adolescents peut-elle avoir un impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé des adolescents ? ».

2. On m'a remis une copie de ce formulaire de consentement éclairé signé et daté, ainsi que de la note d'information destinée au participant. J'ai reçu une explication concernant la nature, le but, la durée de l'expérimentation et j'ai été informé(e) de ce qu'on attend de ma part. On m'a donné le temps et l'occasion de poser des questions sur l'expérimentation; toutes mes questions ont reçu une réponse satisfaisante.
 3. J'ai été informé(e) de l'existence d'une assurance.
 4. Je sais que cette expérimentation a été soumise et approuvée par le Comité d'Ethique Hospitalo-Facultaire Saint-Luc - UCLouvain.
 5. Je suis libre de participer ou non, de même que d'arrêter l'expérimentation à tout moment sans qu'il soit nécessaire de justifier ma décision et sans que cela n'entraîne le moindre désavantage.
 6. En signant ce document, j'autorise l'utilisation des données me concernant dans le respect de
 - la loi belge du 30 juillet 2018 relative à la protection de la vie privée ;
 - la loi du 22 août 2002 relative aux droits du patient ;
 - la loi du 7 mai 2004 relative à l'expérimentation sur la personne humaine ;
 - les réglementations européennes (règlementation générale européenne sur la protection des données à caractère personnel [RGPD] du 25 mai 2018) et belges en vigueur.
 7. Je n'ai subi aucune pression physique ni psychologique induite pour ma participation à l'expérimentation.
 8. Je consens de mon plein gré à participer à cette expérimentation.
- Signature du parent participant ou du tuteur légal de l'enfant
(jour/mois/année)
- Date

Pour le parent non-participant :

1. Je soussigné(e) (NOM, Prénom(s)),

.....

déclare avoir lu l'information qui précède et accepter que mon enfant participe à l'étude : « Une intervention de prévention du médecin généraliste auprès des parents et de leurs adolescents peut-elle avoir un impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé des adolescents ? ».

2. On m'a remis une copie de ce formulaire de consentement éclairé signé et daté, ainsi que de la note d'information destinée au participant. J'ai reçu une explication concernant la nature, le but, la durée de l'expérimentation et j'ai été informé(e) de ce qu'on attend de ma part. On m'a donné le temps et l'occasion de poser des questions sur l'expérimentation; toutes mes questions ont reçu une réponse satisfaisante.
3. J'ai été informé(e) de l'existence d'une assurance.
4. Je sais que cette expérimentation a été soumise et approuvée par le Comité d'Éthique Hospitalo-Facultaire Saint-Luc - UCLouvain.
5. Je suis libre de laisser mon enfant participer ou non, de même que d'arrêter l'expérimentation à tout moment sans qu'il soit nécessaire de justifier ma décision et sans que cela n'entraîne le moindre désavantage.
6. En signant ce document, j'autorise l'utilisation des données concernant mon enfant dans le respect de
- la loi belge du 30 juillet 2018 relative à la protection de la vie privée ;
 - la loi du 22 août 2002 relative aux droits du patient ;
 - la loi du 7 mai 2004 relative à l'expérimentation sur la personne humaine ;
 - les réglementations européennes (règlementation générale européenne sur la protection des données à caractère personnel [RGPD] du 25 mai 2018) et belges en vigueur.
7. Je n'ai subi aucune pression physique ni psychologique induite pour la participation de mon enfant à l'expérimentation.

8. Je consens de mon plein gré à laisser participer mon enfant à cette expérimentation.

Signature de l'autre parent non-participant
(jour/mois/année)

Date

Je, soussignée, Docteur MICHOT Caroline, confirme que j'ai expliqué la nature, le but et la durée de l'enquête aux participants mentionnés ci-dessus.

Signature de la personne qui procure l'information

Date (jour/mois/année)

Formulaire d'information et d'assentiment (version adolescents 12-15 ans)

FORMULAIRE D'INFORMATION POUR LES ADOLESCENTS (12-15 ans)

Une intervention de prévention (concernant les écrans) du médecin généraliste auprès des parents et de leurs adolescents, peut-elle avoir un impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie (bien-être) des adolescents ?

Tu es invité(e) à participer, si tu es d'accord, à une étude sur le sujet des écrans.

But de l'étude

C'est une étude qui va se dérouler dans le cabinet du Docteur Pringels.

Nous allons, si tu es d'accord, nous rencontrer deux fois, à un mois d'intervalle, avec ton papa ou ta maman. Ces entretiens dureront environ une heure chaque fois.

L'objectif est de parler ensemble des écrans et des habitudes d'utilisation des écrans à la maison.

Participation volontaire

Tu as le droit de choisir de participer ou non à cette étude. Tu as aussi le droit d'arrêter de participer à tout moment, et sans expliquer pourquoi.

Bénéfices et risques

Tu ne cours aucun risque en participant à cette étude.

Les informations que tu auras obtenues grâce à ces entretiens, pourraient contribuer à

augmenter tes connaissances au sujet des dangers des écrans.

Protection de ta vie privée

Les entretiens seront enregistrés. Les données qui seront récoltées lors des discussions autour des écrans, seront rendues anonymes. Cela veut dire qu'on ne pourra pas te reconnaître à la fin, en lisant les résultats de l'étude. Ton identité restera secrète.

Assurance

Si tu as des problèmes liés à l'étude, ils seront réparés par l'Université Catholique de Louvain.

Comité d'éthique

Cette étude a été évaluée par le comité d'éthique de Saint-Luc (appelé le « Comité d'Éthique Hospitalo-Facultaire Saint-Luc –UCLouvain »), qui a donné son accord pour sa réalisation le 04/12/2020. Cela veut dire que l'étude respecte les principes moraux, comme l'autonomie, la bienfaisance, la non-malfaisance et la justice.

Personnes à contacter si tu as des questions à propos de l'étude

Si tu as des questions sur l'étude, ou que tu ne comprends pas certaines choses, tu peux appeler le Docteur Michot au numéro suivant : 0479/96.31.85.

FORMULAIRE D'ASSENTIMENT POUR LES ADOLESCENTS (12-15 ans)

En signant ce formulaire,

NOM : _____
PRENOM : _____,

Je confirme :

9. Que l'on m'a expliqué(e) le but de l'étude et sa durée ;
10. Que l'on a répondu à mes questions sur l'étude, et que le Docteur Michot pourra répondre à toutes mes questions futures éventuelles sur l'étude ;
11. Que je comprends que j'ai le droit de participer ou non à cette étude, de même que d'arrêter de participer à tout moment, et sans expliquer pourquoi ;
12. Que j'ai été informé(e) que j'ai le droit de ne pas répondre à certaines questions si je ne le veux pas ;

13. Que j'ai été informé(e) que j'ai le droit de refuser de participer à l'étude sans problème ;
14. Que je comprends que tout ce que je dirai au cours de cette étude sera anonymisé, ce qui veut dire qu'on ne pourra pas me reconnaître en lisant les résultats de l'étude ;
15. Que je consens librement à participer à cette étude, accompagné(e) d'un de mes parents ;
16. Que j'ai reçu une copie de ce formulaire et du formulaire d'information ;

Signature de l'adolescent(e) participant(e)
(jour/mois/année)

Date

Je, soussignée, Docteur MICHOT Caroline, confirme que j'ai expliqué la nature, le but et la durée de l'enquête au/à la participant(e) mentionné(e) ci-dessus.

Signature de la personne qui procure l'information
(jour/mois/année)

Date

Formulaire d'information et d'assentiment (version adolescents 16-17 ans)

FORMULAIRE D'INFORMATION POUR LES ADOLESCENTS (16-17 ans)

Une intervention de prévention (concernant les écrans) du médecin généraliste auprès des parents et de leurs adolescents, peut-elle avoir un impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie (bien-être) des adolescents ?

Tu es invité(e) à participer, si tu es d'accord, à une étude sur le sujet des écrans. Avant d'accepter d'y participer, il est important de lire ce formulaire qui en décrit l'objectif et les modalités pratiques. Tu as le droit de poser à tout moment des questions en rapport avec cette expérimentation.

But de l'étude

C'est une étude qui va se dérouler dans le cabinet du Docteur Pringels.

Nous allons, si tu es d'accord, nous rencontrer deux fois, à un mois d'intervalle, avec ton papa ou ta maman. Ces entretiens dureront environ une heure chaque fois.

L'objectif de cette expérimentation consiste à analyser quel impact sur tes habitudes de consommation d'écrans et ton bien-être, peut avoir une action de prévention sur les écrans.

Participation volontaire

Tu as le droit de choisir de participer ou non à cette étude. Tu as aussi le droit d'arrêter de participer à tout moment, et sans en donner la raison.

Bénéfices et risques

Tu ne cours aucun risque en participant à cette étude.

Les informations que tu auras obtenues grâce à ces entretiens, pourraient contribuer à augmenter tes connaissances au sujet des dangers des écrans.

Protection de ta vie privée

Les entretiens seront enregistrés. Les données qui seront récoltées lors des discussions autour des écrans, seront rendues anonymes.

Assurance

Si tu subis un dommage lié à cette expérimentation, ce dommage sera indemnisé par l'Université Catholique de Louvain.

Noms et coordonnées de l'assureur : Ethias SA, rue des Croisiers n° 24 à Liège, e-mail : info@ethias.be

Numéro de police : 45.399.955

Comité d'éthique

Cette expérimentation a été évaluée par le comité d'éthique de Saint-Luc (le Comité d'Ethique Hospitalo-Facultaire Saint-Luc – UCLouvain), qui a émis un avis favorable le 04/12/2020. Cela veut dire que l'étude respecte les principes éthiques, comme l'autonomie, la bienfaisance, la non-malfaisance et la justice.

Personnes à contacter si tu as des questions à propos de l'étude

Si tu as des questions sur l'étude, ou que tu ne comprends pas certains aspects, tu peux appeler le Docteur Michot au numéro suivant : 0479/96.31.85.

FORMULAIRE D'ASSENTIMENT POUR LES ADOLESCENTS (16-17 ans)

En signant ce formulaire,

NOM : _____

PRENOM : _____,

Je confirme :

17. Que l'on m'a expliqué(e) le but de l'étude et sa durée ;
18. Que l'on a répondu à mes questions sur l'étude, et que le Docteur Michot pourra répondre à toutes mes questions futures éventuelles sur l'étude ;
19. Que je comprends que j'ai le droit de participer ou non à cette étude, de même que d'arrêter de participer à tout moment, et sans explication ;
20. Que j'ai été informé(e) que j'ai le droit de ne pas répondre à certaines questions si je ne le veux pas ;
21. Que j'ai été informé(e) que j'ai le droit de refuser de participer à l'étude ;
22. Que j'ai été informé(e) que tout ce que je dirai au cours de cette étude sera rendu anonyme ;
23. Que je consens librement à participer à cette étude, accompagné(e) d'un de mes parents ;
24. Que j'ai reçu une copie de ce formulaire d'assentiment et du formulaire d'information ;

Signature de l'adolescent(e) participant(e)
(jour/mois/année)

Date

Je, soussignée, Docteur MICHOT Caroline, confirme que j'ai expliqué la nature, le but et la durée de l'enquête au/à la participant(e) mentionné(e) ci-dessus.

Signature de la personne qui procure l'information

Date (jour/mois/année)

Sources

- ☺ **Collectif Surexposition Ecrans - CoSE :**
<http://www.surexpositioneclans.org>
- ☺ **Dieu Osika Sylvie :** « *Les écrans - mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille* », 2018
- ☺ **Desmurget Michel :** « *TV lobotomie, la vérité scientifique sur les effets de la télévision* », 2011
- ☺ **Haut Conseil de la Santé Publique en France :**
<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>
- ☺ **Baromètre 2019 de la santé visuelle de l'AsnaV :**
<https://www.opinion-way.com/fr/sondage-d-opinion/sondages-publies/opinionway-pour-asnav-barometre-de-la-sante-visuelle-avril-2019/viewdocument/2147.html>
- ☺ **#GÉNÉRATION2020 - Les jeunes et les pratiques numériques :**
<https://www.generation2020.be/>

Brochure réalisée dans le cadre du travail de fin d'études du master de spécialisation en médecine générale du
Dr Caroline Michot

Année académique 2020-2021

Université Catholique de Louvain

Questionnaire CoSE

Comptez 1 point si vous répondez oui à une des questions suivantes :

C'est difficile pour mon enfant d'arrêter d'utiliser les écrans.	0 ou 1
Les écrans sont les seules choses qui semblent motiver mon enfant.	0 ou 1
Les écrans occupent la plupart des pensées de mon enfant.	0 ou 1
L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales.	0 ou 1
L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille.	0 ou 1
Mon enfant se sent frustré quand il ne peut pas utiliser un écran.	0 ou 1
Le temps que mon enfant veut passer devant un écran continue d'augmenter.	0 ou 1
Mon enfant se cache pour utiliser un écran.	0 ou 1
Quand mon enfant a passé une mauvaise journée l'écran est la seule chose qui l'aide à se sentir mieux.	0 ou 1

📌 Si le score total est égal ou supérieur à 4, parlez-en à votre médecin.

📌 Si le score total est égal ou supérieur à 2, refaites le score dans deux mois.

📌 Si le score total est inférieur à 2, refaites le score dans six mois.



Ecrans et adolescents

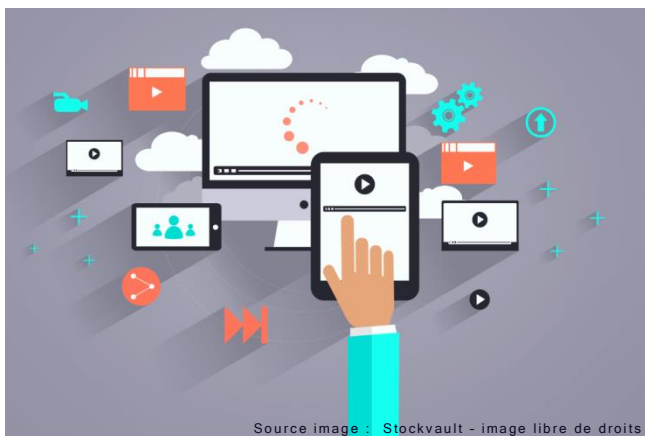
TROP D'ECRANS

En 2019...

- Les **jeunes** entre 16 et 24 ans passent en moyenne par jour, **3h31** sur leur **téléphone portable**, **2h47** devant leur **ordinateur** et **1h58** devant la **télévision**.

En 2020...

- **38%** des adolescents passent **plus de 4 heures par jour** sur leur **smartphone en semaine**, ce chiffre passe à **58% le week-end**.
- **51%** des adolescents pensent passer **trop de temps** sur leur **smartphone**.



CONSEQUENCES



- ✎ Diminution de la qualité et du temps de sommeil ;
- ✎ Troubles alimentaires ;
- ✎ Surpoids/Obésité ;
- ✎ Fatigue oculaire/Yeux secs ;
- ✎ Maux de tête ;
- ✎ Maux de dos ;
- ✎ Influence sur la consommation d'alcool, de tabac, et de drogues ;
- ✎ Echec scolaire ;
- ✎ Diminution de l'estime de soi ;
- ✎ Isolement social.



RECOMMANDATIONS

- ✎ Discuter en famille des conséquences des écrans sur la santé ;
- ✎ Discuter avec votre adolescent du temps qu'il passe devant les écrans et de ses activités numériques ;
- ✎ Etablir un temps d'écran à respecter ensemble durant la semaine et le week-end, et montrer l'exemple ;
- ✎ Organiser des temps sans écran ;
- ✎ Pas d'écran à table ;
- ✎ Pas d'écran dans la chambre le soir ;
- ✎ Envisager un contrôle parental pour limiter le temps et l'accès à internet.

