

UNIVERSITÉ DE LILLE
FACULTÉ DE MÉDECINE HENRI WAREMBOURG
Année : 2020

THÈSE POUR LE DIPLÔME D'ÉTAT
DE DOCTEUR EN MÉDECINE

**Limiter l'exposition aux écrans des enfants de 0 à 6 ans :
Représentations et vécu des parents**

Étude qualitative auprès de parents d'enfants suivis à la PMI de Wattrelos

Présentée et soutenue publiquement le 2 décembre 2020 à 18 heures
au Pôle Formation
Par Maxence FOREST

JURY

Président :

Madame le Professeur Sylvie NGUYEN THE TICH

Assesseurs :

Monsieur le Professeur Christophe BERKHOUT

Monsieur le Professeur Renaud JARDRI

Directeur de thèse :

Monsieur le Docteur François LOEZ

AVERTISSEMENT

La Faculté n'entend donner aucune approbation aux opinions émises dans les thèses : celles-ci sont propres à leurs auteurs.

Liste des abréviations

COREQ : Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research

CSP : Catégorie Socioprofessionnelle

HCSP : Haut Conseil de Santé Publique

PMI : Protection Maternelle et Infantile

Table des Matières

Résumé.....	10
Introduction.....	11
Matériel et Méthodes	13
Résultats	15
I. Caractéristiques des participants à l'étude	15
II. Analyse des verbatim	16
A. Déterminants de l'exposition aux écrans.....	16
1. L'environnement familial	17
a) La place des écrans.....	17
b) L'exposition familiale.....	19
c) L'attitude parentale.....	20
2. Connaissances parentales	22
a) L'information des parents.....	22
b) L'expérience parentale	24
3. Influences extérieures	27
a) Une exposition en dehors du foyer.....	27
b) La société	28
4. La relation parentale aux écrans	30
a) Représentations parentales des écrans	30
b) L'utilisation des écrans	34
B. Limiter les écrans	38
1. La position des parents	38
a) L'envie de limiter.....	38
b) Un contrôle mis en place par les parents	38
2. Difficultés évoquées par les parents	41
a) Un danger invisible.....	41
b) Le jugement des pairs	41
c) L'attractivité des écrans.....	42
d) Un impact financier	46
e) Changer ses habitudes	47
f) Éviter les expositions extérieures et familiales.....	47
g) Un paradoxe sociétal	48
h) Le manque de temps.....	49
i) Des situations à risque	50
3. Aides évoquées par les parents.....	51

a) Le désintérêt initial pour les écrans.....	51
b) Fixer des règles et les expliquer	52
c) Garder le contrôle.....	52
d) Éteindre.....	53
e) L'existence d'alternatives.....	54
f) La disponibilité parentale	54
g) L'aide de la fratrie.....	55
h) Les aides extérieures.....	55
i) Prendre du recul.....	56
Discussion	57
I. Principaux résultats.....	57
II. Forces et Limites de l'étude.....	59
III. Comparaison aux données de la littérature	61
Conclusion.....	63
Bibliographie	64
Annexe 1 : Affiche 3-6-9-12 ans	66
Annexe 2 : Guide d'entretien.....	67
Annexe 3 : Exemple de verbatim.....	68
Annexe 4 : Compétences du médecin généraliste	76

Résumé

Contexte : Les risques d'une exposition inadaptée aux écrans des enfants font l'objet de nombreux articles que ce soit dans la littérature scientifique ou les médias. Pourtant, la surexposition aux écrans reste un problème majeur pour de nombreux enfants notamment chez ceux suivis en PMI. L'objectif de l'étude était d'étudier à travers le vécu des parents, les déterminants de l'exposition des enfants aux écrans, et les difficultés et les aides des parents à limiter l'exposition de leurs enfants.

Méthode : Une étude qualitative par entretiens individuels semi-dirigés a été menée entre les mois de mai et juillet 2020 auprès de parents d'enfants de 0 à 6 ans suivis à la PMI de Wattrelos dans le Nord.

Résultats : L'analyse des verbatim a permis de repérer quatre familles de déterminants de l'exposition aux écrans : l'environnement familial, les connaissances parentales, les influences extérieures au milieu familial et la relation des parents aux écrans. L'environnement familial influençait largement le conditionnement de l'enfant à vivre avec les écrans. Concernant leur envie de limiter les écrans, les parents s'appuyaient davantage sur leur expérience personnelle que sur les recommandations existantes. Malgré la connaissance d'un impact négatif sur leur enfant, le service rendu par les écrans aux parents au quotidien rendait leur limitation compliquée. Parmi les difficultés évoquées pour limiter les écrans, les parents insistaient sur l'omniprésence des écrans dans la société et leur attractivité. L'apparition d'écrans toujours plus attractifs pour les enfants de tout âge contrastait avec les messages de prévention et cette ambiguïté était source d'incompréhension par les parents.

Conclusion : Les professionnels de santé dont la PMI et les médecins généralistes ont un rôle important à jouer dans la prévention de l'exposition aux écrans des jeunes enfants. L'information et la réorganisation du mode de vie familiale sont au cœur de cette prévention et la future exposition des enfants est conditionnée par la prise de conscience parentale.

Introduction

1 646 500 articles de presse parus en 2018 sur le thème des effets des écrans sur la santé des enfants (1), l'apparition d'un encadré spécifique pour les écrans dans le carnet de santé (2), des ouvrages destinés au grand public (3), de nombreux articles sur les réseaux sociaux (4)... Difficile aujourd'hui de ne pas avoir entendu parler des risques d'une surexposition des enfants aux écrans.

Régulièrement de nouvelles recommandations concernant l'exposition des enfants aux écrans sont publiées. Après l'Association Américaine de Pédiatrie en 2016 (5), la Société Française de pédiatrie en 2018 (6), c'est au tour du Haut Conseil de Santé Publique de les publier en janvier 2020 (1).

Ces recommandations tiennent compte des nombreuses études concernant les risques de l'exposition des enfants aux écrans sur le plan des interactions entre parents et enfants, du développement cognitif, du développement du langage, du surpoids et de l'obésité, des troubles visuels et auditifs. Néanmoins, les conséquences de l'exposition aux écrans sont dépendantes de l'environnement social et familial dans lequel s'inscrit cette exposition.

Parallèlement à ces recherches, les services de Protection Maternelle et Infantile adaptent leur pratique et assurent leur rôle de prévention auprès des parents. Plus que jamais les professionnels de la petite enfance au sein de ces structures constatent les conséquences d'une exposition aux écrans inadaptée et sensibilisent les parents à ce problème.

La règle des 3-6-9-12 ans pensée par Serge Tisseron en 2008 (7) (Annexe 1) semble être celle dont on parle le plus et déconseille l'usage des écrans avant l'âge de 3 ans. Pourtant, les enfants français de moins de 3 ans passaient, en 2017, en moyenne 75 minutes par semaine devant la télévision (8) et 45% des enfants de 0 à 2 ans utilisaient des écrans numériques mobiles en 2018 (9).

Alors, comment expliquer que les enfants soient exposés dès le plus jeune âge ? Étonnamment, sur les nombreuses études concernant l'exposition aux écrans, très

peu s'intéressent directement aux causes de cette exposition et encore moins aux difficultés et aux aides exprimées par les parents pour freiner l'exposition.

L'objectif principal de cette étude était d'étudier, à travers le vécu des parents, les déterminants de l'exposition aux écrans des enfants de 0 à 6 ans suivis à la PMI de Wattrelos et les difficultés et les aides exprimées par les parents pour limiter les écrans dans le but de développer une prévention plus efficace.

Matériel et Méthodes

Choix de la méthode qualitative

La recherche qualitative était le choix le plus pertinent pour explorer le phénomène de l'exposition aux écrans (10). L'analyse par théorisation ancrée a permis d'optimiser au mieux l'étude du vécu parentale face aux écrans.

Population étudiée

Les critères d'inclusion des participants étaient : être parent d'au moins un enfant âgé de moins de 6 ans qui était ou avait été suivi à la PMI de Wattrelos. Le recrutement a eu lieu au cours des consultations infantiles de la PMI. Après explication de l'étude, les parents étaient recontactés par téléphone pour convenir d'un rendez-vous.

Recueil des données

Le recueil des données a été effectué par entretiens individuels semi-dirigés entre mai et juillet 2020.

Les participants avaient le choix du lieu des entretiens : 8 entretiens se sont déroulés directement au domicile des participants et 7 entretiens se sont déroulés dans les locaux de la PMI.

Les entretiens ont tous été réalisés par le même investigateur à l'aide de l'élaboration d'un guide d'entretien (Annexe 2 : Guide d'entretien de l'étude). Le guide d'entretien était composé d'une première question générale sur la thématique des écrans : « *Racontez-moi à la maison comment cela se passe avec les écrans ?* ». L'ordre des questions pouvait par la suite être modulé en fonction des réponses des participants.

Deux entretiens test ont été réalisés au préalable avec les proches de la famille de l'auteur afin de vérifier la pertinence du guide d'entretien.

Au début de l'entretien, des données sociodémographiques étaient recueillies : âge de l'enfant et de chacun des parents, la position de l'enfant dans la fratrie, la catégorie socioprofessionnelle de chacun des parents.

Le caractère anonyme de l'étude était réexpliqué systématiquement aux parents.

L'entretien était enregistré à l'aide de l'application Dictaphone d'un iPhone 5SE, il était ensuite intégralement retranscrit à l'ordinateur sur un logiciel de traitement de texte par l'investigateur dans le but de reproduire le plus fidèlement possible les données. Chaque entretien conduisait à la rédaction d'un verbatim (Annexe 3 : Exemple de verbatim).

La saturation des données a été atteinte après réalisation de 12 entretiens. 3 entretiens supplémentaires ont été nécessaires pour confirmer l'absence de nouvelles données.

Analyse des données

L'analyse des données a été effectuée à l'aide du logiciel QSR Nvivo 10.

Une première analyse des verbatim appelée codage ouvert a conduit à l'élaboration d'une première série de codes.

Guidé par la méthode de la théorisation ancrée (11), chaque entretien réalisé était directement retranscrit et analysé avant la réalisation de l'entretien suivant.

Des aller-retours constants étaient réalisés entre les données et l'analyse ce qui a permis au fur et à mesure des entretiens de faire apparaître des catégories et leurs attributs par un processus de codage axial puis sélectif. Le regroupement de ces catégories a permis l'identification des déterminants et leur modélisation.

Résultats

I. Caractéristiques des participants à l'étude

15 entretiens semi-dirigés ont été réalisés avec une durée moyenne d'entretien de 25 minutes et 3 secondes (Tableau 1).

Entretien (E)	Age	Genre	Position dans la fratrie	Age du père (années)	Age de la mère (années)	CSP du père	CSP de la mère	Lieu d'entretien	Durée de l'entretien (minutes)
E1	20mois	M	5 sur 5	34	32	Employé	Sans activité	Domicile	21,33
E2	21mois	M	6 sur 6	31	42	Employé	Sans activité	Domicile	32,40
E3	5ans	F	4 sur 4	33	30	Employé	Sans activité	Domicile	27,32
E4	6ans	F	2 sur 3	38	35	Artisan	Intermédiaire	Domicile	31,49
E5	7mois	M	3 sur 3	44	38	Employé	Intermédiaire	Domicile	38,08
E6	3ans 1/2	F	1 sur 2	32	30	Intermédiaire	Intermédiaire	Domicile	21,20
E7	3ans	F	3 sur 4	23	28	Employé	Sans activité	Domicile	30,12
E8	6mois	M	1 sur 1	35	32	Sans activité	Employée	Domicile	29,25
E9	9mois	F	4 sur 4	42	32	Artisan	Sans activité	Domicile	28,03
E10	2ans 1/2	F	2 sur 2	43	35	Artisan	Employée	PMI	18,20
E11	9mois	M	2 sur 2	30	31	Employé	Sans activité	PMI	8,14
E12	1an	M	3 sur 3	32	31	Employé	Employée	PMI	29,50
E13	11mois	F	1 sur 1	23	24	Ouvrier	Employée	PMI	20,38
E14	4ans	M	6 sur 6	42	43	Cadre	Cadre	PMI	24,57
E15	4ans	F	2 sur 2	33	32	Intermédiaire	Sans activité	PMI	15,57

Tableau 1 : Caractéristiques sociodémographiques des participants

II. Analyse des verbatim

L'analyse des verbatim a permis de faire ressortir les déterminants de l'exposition aux écrans, c'est ce qui nous intéressera en première partie.

Dans la seconde partie nous verrons comment les parents limitent déjà les écrans et les difficultés et les aides qu'ils rencontreraient.

A. Déterminants de l'exposition aux écrans

L'analyse des entretiens a permis de faire ressortir quatre familles de déterminants de l'exposition des enfants aux écrans (Figure 1).

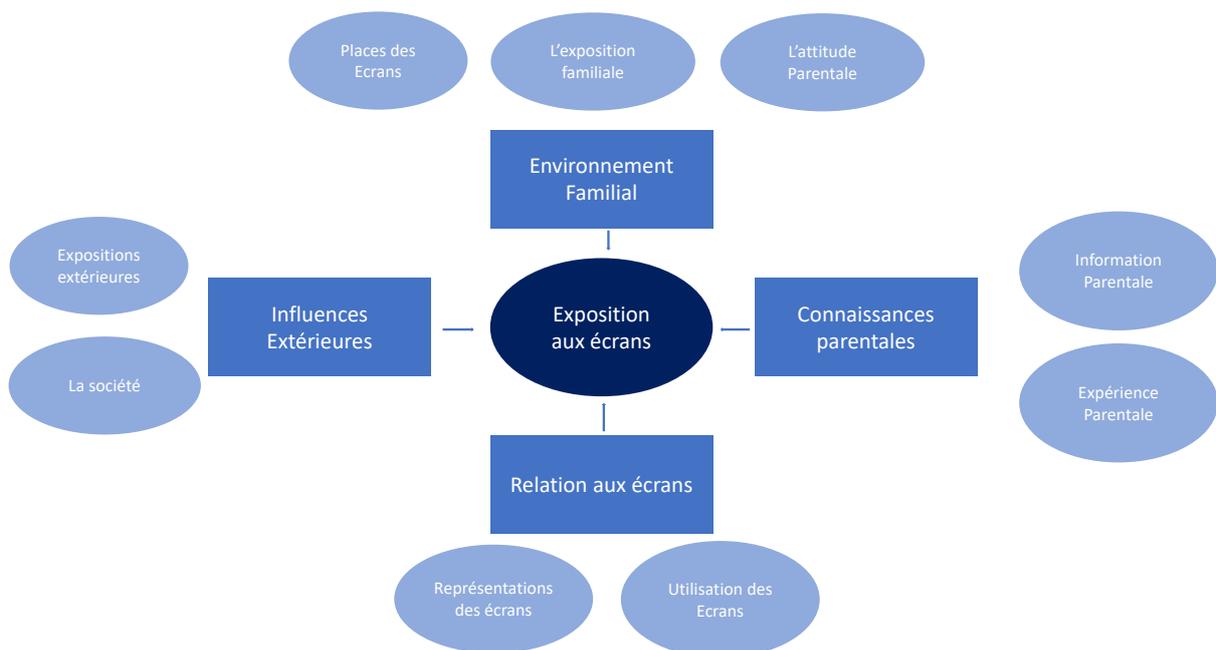


Figure 1 : Modélisation des déterminants de l'exposition aux écrans

1. L'environnement familial

a) La place des écrans

La promiscuité des écrans

L'ensemble des participants à l'étude détenaient un écran de télévision dans leur salon, ce qui favorisait l'exposition des enfants aux écrans. Il était une partie intégrante du foyer.

E2 : « Comme vous voyez la télé prend beaucoup de place. »

Certains enfants étaient contraints de dormir directement à proximité de la télévision, le plus souvent par manque de place ou de pièce supplémentaire.

E4 : « C'est comme son lit il est à côté de la télé, de temps en temps il entend la télé mais il ne la voit pas. »

Une présence permanente

Beaucoup de parents avaient besoin que la télévision reste allumée dans la maison. Ils justifiaient ce choix par la nécessité d'avoir un « *bruit de fond* », de combler un vide.

E7 : « On met mais c'est juste pour un bruit de fond. (...) Quand c'est calme j'ai l'impression que c'est vide du coup je ne me sens pas bien. »

Cette utilisation des écrans n'était pas vue par les parents comme une exposition devant l'absence de contact visuel direct avec l'écran.

E12 : « L'écran est toujours allumé chez moi malgré qu'on ne regarde pas. »

Pourtant cette présence imposait aux enfants une exposition auditive avec pour les plus petits la recherche d'un contact visuel et le développement d'un usage quotidien des écrans.

Une habitude

Au-delà de la nécessité d'un bruit de fond, les parents définissaient cette présence permanente comme une habitude.

E8 : « Nous c'est une habitude de vie de laisser la télé allumée. »

Ces habitudes étaient ancrées dans le mode de vie des parents depuis longtemps.

E14 : « J'ai grandi comme ça avec la télé qui fonctionne tout le temps. »

Cette habitude de vie était rapidement transmise aux enfants.

E2 : « Le matin il sait que c'est son moment, il la regarde et après arrivé à une certaine heure on l'enlève et tout ça. »

Quelques parents avaient pris conscience de la disparition du caractère divertissant des écrans.

E9 : « Avant quand ils regardaient plus la télé ils mettaient la télé par habitude et on se parlait, on racontait nos vies et je voyais que la télé était allumée pour rien du tout. »

Ce constat permettait de reconsidérer la vision que les parents avaient des écrans. Au début des entretiens, les parents définissaient les écrans comme « *tout ce qui est numérique* » (E1) et citaient alors la télévision comme l'écran principal de la maison. Pourtant, beaucoup de parents ne considéraient pas le fait d'allumer la télévision en permanence comme une source d'exposition de leurs enfants aux écrans.

b) L'exposition familiale

L'exposition collective

L'existence de grands frères et sœurs impliquait une exposition aux écrans plus précoce.

E3 : « C'est à cause de ses sœurs, comme elles regardaient, elle a commencé à regarder. »

L'exposition des parents eux-mêmes était une source d'exposition.

E5 : « le papa joue un peu à la Wii (...) donc eux aussi ils ont aussi demandé pour aller sur la Wii mais ils jouent avec lui quand il y joue. »

Certains parents ne faisaient pas la différence entre leur exposition et celle de leurs enfants.

E4 : « Nous on l'a donc on ne peut pas dire non vous ne l'aurez pas. »

Le mimétisme

Le concept de mimétisme est une étape normale du développement psychomoteur de l'enfant. L'action par mimétisme participait grandement au début de l'exposition des jeunes enfants.

E8 : « Je crois qu'il nous a déjà vu... Il sait qu'on doit glisser le doigt (...) ça il a déjà compris. »

De par ce mimétisme, les enfants intégraient très rapidement les mécanismes d'utilisation des objets numériques.

E8 : « Il va me voir jouer. Déjà quand je prends la manette il veut prendre la manette, je suis obligé de prendre une manette qui est cassée pour lui donner. »

Une exposition cachée

Lors des expositions familiales, les nourrissons semblaient non exposés car leur vision et leur système cérébrale n'étaient pas assez développés.

E3 : « Quand il commencera à voir vraiment parce que pour l'instant il voit mais bon, il voit des couleurs, des visages. »

c) L'attitude parentale

Une proposition des parents

Les jeunes enfants n'étaient pas demandeurs des écrans avant un certain âge.

E7 : « Comme je vous dis ce matin je me suis levé à 7h, j'ai allumé, et j'ai laissé comme ça, ce n'est pas eux qui vont dire maman tu mets un dessin animé. »

Au cours des entretiens, beaucoup de parents prenaient conscience de leur part de responsabilité dans les premières expositions aux écrans de leurs enfants.

E5 : « Je pense que c'est venu de nous. »

Les réactions parentales

L'exposition des enfants aux écrans était directement liée au choix des parents et donc à la capacité des parents à pouvoir limiter les écrans.

E3 : « Ça dépend des parents, si les parents ne veulent pas donner de DS ils ne donnent pas de DS. La télé c'est la même chose si je dis non c'est non. »

La question de l'exposition aux écrans était parfois source de culpabilité avec l'impression d'une faute d'éducation.

E12 : « En fait c'est de ma faute, je laisse souvent la télé ouverte. »

Alors, certains parents mettaient en place des mécanismes de défense comme la banalisation.

E4 : « On fait partie de ces parents qui "laissent leurs enfants devant la télé". »

D'autres parents justifient l'exposition de leur enfant par leur propre exposition et celle des autres.

E15 : « Après on ne peut pas tout leur enlever aussi, moi je regardais quand j'étais petite, vous aussi ? »

Enfin d'autres parents passaient par la minimisation de l'exposition de leurs enfants.

E2 : « On sait que ce n'est pas l'idéal mais tant qu'il n'est pas devant toute la journée moi perso ça ne m'empêche pas de dormir. »

Ainsi, l'environnement familial entourant l'enfant était plus ou moins propice à limiter l'exposition des enfants aux écrans. L'emplacement des écrans dans le foyer et leur place dans le rythme de la vie familiale conditionnaient la future exposition de l'enfant. Une grande part de cette exposition était due à l'exposition familiale et notamment au mimétisme. Ce questionnement des habitudes familiales vis-à-vis des écrans pouvait être source de culpabilité chez certains parents.

2. Connaissances parentales

a) L'information des parents

Les sources d'information

Il existait un décalage entre certains parents qui considéraient que l'information était omniprésente dans la société et d'autres qui ne s'estimaient pas du tout informés.

E9 : « On en parle beaucoup, beaucoup, beaucoup... J'en entends parler chez les médecins et même à la télé on nous apprend. »

Différentes sources d'information étaient citées par les parents : l'école, les médecins ou autres professionnels de santé, les médias.

E12 : « Quand je vais au pédiatre il me dit des petits rappels comme pas avant trois ans, limiter le temps et tout ça. »

Les médias étaient une source d'information majeure pour les parents, malheureusement cette information était rapidement délaissée.

E4 : « Sur certaines chaînes en bas il y a un truc qui défile qui dit qu'il ne faut pas les mettre trop longtemps devant (...) Il passe tellement que je le vois plus, on sait qu'on doit faire attention mais malgré tout on fait plus attention. »

Certains parents interrogés racontaient les messages de prévention qu'on leur avait transmis à la PMI et soulignaient le fait que le sujet avait été très rapidement abordé.

E2 : « On savait qu'il ne devait pas voir un écran avant ses trois ans, ils nous l'ont dit à la PMI. Dès les premiers rendez-vous ils nous ont posé la question pour la télé. »

Une attention particulière était portée par un couple de parents sur l'efficacité des affiches de la salle d'attente.

E6 : « J'ai toujours le regard à droite à gauche et on voit des affiches. (...) Les affiches de la PMI, le truc avec 3,6,9,12 elle est bien. »

Le manque d'information

Beaucoup de parents n'étaient pas au courant des recommandations concernant l'exposition des enfants aux écrans.

E9 : « Si on m'avait dit, si j'étais plus informée j'aurais fait les choses autrement. »

Cela était souligné lors des débuts de l'exercice de la parentalité où l'exposition aux écrans apparaît comme un problème secondaire face à la multitude de nouveautés entourant l'arrivée d'un nourrisson.

E8 : « On est des jeunes parents donc on se pose toujours des questions "est-ce que c'est normal qu'il fasse ceci ou cela ?" »

Néanmoins, le manque d'information était également souligné par une maman de famille nombreuse.

E1 : « Quand on dit qu'on a plusieurs enfants on a plus les rappels etc... Vous en avez plusieurs vous êtes habitués. Deux trois piqûres de rappel ce serait bien quand même. »

D'autres parents insistaient sur le problème d'une information floue et imprécise.

E14 : « Je n'aie jamais eu d'information là-dessus sauf de nous dire souvent "faites attention, pas trop", mais sinon ? Voilà je pense qu'il y a un vrai travail à faire là-dessus au moins avec les petits. »

Bien avant de devenir parent, il était décrit un défaut de sensibilisation concernant l'exposition aux écrans.

E6 : « Je n'étais pas parent donc ce n'était pas quelque chose qui percutait dans ma tête (...) On ne se pose pas la question avant. »

Le non-respect des recommandations

Parmi les parents informés, beaucoup avouaient ne pas respecter les conseils donnés.

E15 : « Un petit peu le matin quand ils se réveillent, je sais que ce n'est pas bien. »

Les parents assumaient souvent ce choix, légitimé par une notion du danger définie par eux-mêmes.

E7 : « 2 dessins animés par jour c'est très bien. Des dessins animés de 1h/1h30. »

A l'extrême, il était cité la remise en question des conseils des professionnels de santé, comme ici par l'entourage proche des parents.

E13 : « Elle a dit « oui c'est les médecins qui disent ça moi après j'ai toujours fais ça avec mes enfants (...) les médecins ils disent ça mais faut pas les écouter. »

b) L'expérience parentale

L'importance du vécu personnel

Très souvent, l'opinion des parents sur les écrans était construite sur leur vécu personnel.

Les risques visuels étaient cités au premier plan des soucis constatés soit pour eux-mêmes soit pour les autres.

E3 : « Je ne suis pas un papa qui va mettre son enfant devant l'écran, je porte déjà des lunettes je ne veux pas qu'eux aussi. »

L'histoire parentale avait son importance dans les choix éducatifs des parents, favorisant la mise en place de règles pour encadrer l'utilisation des écrans.

E3 : « Moi je ne sais pas lire ni écrire je n'ai pas fait d'études j'ai réussi à trouver un travail au bout de six ans d'intérim. C'est pour ça que moi je suis très strict. »

Beaucoup de parents prenaient comme référence des exemples de situations extérieures auxquelles ils avaient été confrontés pour justifier leur envie de limiter.

E2 : « Les clientes venaient avec leur enfant, pour qu'il soit tranquille ils les mettent devant leur téléphone, ça m'a choqué (...) l'éducation se limite à ça. »

L'expérience au sein de la fratrie permettait aussi aux parents de cerner les dangers d'une exposition trop précoce aux écrans de manière non contrôlée.

E14 : « Il était tout le temps sur sa console (...) il criait, il devenait même violent (...) Et donc ça c'est des choses que je ne veux pas voir arriver donc on reste vigilants. »

Un avant et un après les écrans

Les parents constataient parfois un changement direct de comportement avec l'arrivée des écrans.

E3 : « Ils prenaient le pli tous les soirs à vouloir la télé même pendant les heures d'école (...) donc nous on a dit stop. »

Ils arrivaient très bien à caractériser le changement qui s'était produit lorsque leurs enfants ont démarré leur consommation d'écran.

E4 : « Elle pour le coup elle ne te calcule pas, elle est lobotomisée. »

Ils regrettaient qu'une fois les écrans démarrés, l'intérêt porté aux jeux manuels et aux jeux en famille était très diminué.

E10 : « Avant elle était calme, mais depuis qu'elle joue à la tablette elle est toujours énervée (...) On a plein de jouets à la maison mais depuis qu'elle joue à la tablette elle ne joue plus à ses jouets. »

L'utilisation d'écrans en venait même à limiter les enfants dans les obligations de la vie quotidienne comme se préparer pour l'école ou des choses plus élémentaires comme manger.

E11 : « Pendant manger il n'a pas le droit de regarder la télé comme ça il mange sinon il ne mange pas et il regarde la télé. »

Le caractère radical du changement de comportement était souligné.

E6 : « Moi je l'ai clairement ressenti avec les premiers écrans tout de suite l'écran s'éteint c'est une crise, après dans les comportements j'ai vraiment remarqué un changement, une modification d'attitude après un passage devant un écran. »

A l'inverse, ceux qui avaient entrepris des mesures de limitation des écrans remarquaient des changements positifs considérables.

E8 : « Je vois bien qu'assis devant un écran on ne fait rien d'autre. Là je vois il est dans son parc et il fait plein de choses. (...) C'est vrai qu'il s'intéresse à tous ses jeux alors qu'avant ce n'était pas comme ça. »

Les connaissances parentales et la décision de limiter les écrans reposaient davantage sur un vécu personnel que sur une information adaptée. On distinguait clairement un avant et un après écran et les bénéfices constatés lors de l'arrêt des écrans étaient valorisés. Les difficultés des débuts de la parentalité nécessitaient la délivrance d'une information précoce.

3. Influences extérieures

a) Une exposition en dehors du foyer

Le foyer n'était pas le seul lieu d'exposition aux écrans. La principale cause de l'exposition des enfants aux écrans se situait parfois lors des visites extérieures. Cette exposition pouvait être directement liée au mode de garde.

E7 : « C'est ma grand-mère qui l'avait et facilement elle mettait la télé avec beaucoup de dessins animés. (...) Oui c'est venu de la grand-mère. »

Toutes les relations sociales étaient sujettes aux écrans et il était inévitable d'être exposé en dehors du foyer.

E8 : « Moi je lui interdis de prendre le téléphone, après c'est parce que dans ma famille ils laissent le téléphone sur la table et quand lui il prend le téléphone ils laissent faire. Ce n'est pas trop bon parce qu'après ils font ça aussi ici. »

Les contacts extérieurs étaient à l'origine de l'intrusion des écrans à l'intérieur du foyer que ce soit lors des réunions d'amis ou encore des cadeaux offerts par l'entourage.

E14 : « Le Père Noël a ramené une tablette pour les petits. »

Certains parents critiquaient l'apparition des écrans dans des lieux qui sont normalement adaptés pour leurs enfants.

E5 : « J'allais justement à la bibliothèque pour les sortir des écrans et finalement c'est aussi un peu arrivé par la bibliothèque. »

b) La société

Une fatalité

L'omniprésence des écrans dans la société ne laissait plus le choix aux parents de se poser la question de la pertinence de leur utilisation.

E11 : « Après les écrans c'est tellement normal qu'on n'en parle pas vraiment. »

Le développement de nouveaux programmes à destination des jeunes enfants encourageait les parents à leur proposer.

E3 : « Avant c'était Dora, après c'était Barbie, comme le petit après ce sera un autre dessin animé on ne sait pas. »

L'usage de programmes pour les enfants dès le plus jeune âge était justifié, s'agissant de dessins animés ou de jeux destinés aux « *plus petits* » (E14). Une des participantes exprimait que tout était fait pour que leur enfant soit dès le plus jeune âge attiré vers les écrans.

E14 : « Maintenant on trouve des tablettes pour les bébés avec des écrans plus solides, des formes plus sympas donc forcément si le Père Noël ramène des outils comme cela c'est forcément les mettre dedans. On a l'impression qu'il y a cette volonté-là de les mettre dedans le plus jeune possible. »

Certains parents gardaient une distance vis-à-vis de cette évolution.

E6 : « Les gens ne comprennent pas, ils disent il faut vivre avec son temps. »

Tout amenait les enfants et les parents à l'utilisation des écrans très rapidement. Ce constat était validé par les parents qui voyaient les écrans comme une fatalité.

E9 : « On ne peut pas leur interdire non, non plus parce que n'importe où ils iront de toute façon il y aura des télévisions. »

L'argument générationnel

L'omniprésence des écrans justifiait leur utilisation par les enfants pour éviter le retard qu'ils pourraient acquérir sans les écrans.

E5 : « Il faut aussi qu'ils vivent dans leur temps et qu'ils sachent un peu gérer. »

A chaque génération ses nouveautés et l'utilisation des écrans apparaissait comme le découlement logique de l'évolution de la technologie.

E6 « Après je pense que si on reprend la génération avant nous je pense que nos parents ont dû dire la même chose des dessins animés que nous on avait. »

L'omniprésence des écrans dans la société impliquait des expositions extérieures que ce soit dans le cadre familial, scolaire ou extra-scolaire. Ces expositions étaient le plus souvent inaccessibles au contrôle parental. Selon les parents, le développement d'écrans et de programmes pour tout âge légitimait leur consommation. Aussi, « vivre avec son temps » impliquait l'importance pour leurs enfants qu'ils sachent utiliser les écrans.

4. La relation parentale aux écrans

a) Représentations parentales des écrans

La connaissance d'un impact potentiellement négatif

Les pathologies visuelles était quasi systématiquement le premier risque évoqué par les parents. Ils prenaient en compte le critère d'âge des enfants pour décrire une fragilité visuelle des yeux. L'exposition pouvait être à l'origine du port de lunettes plus tard.

E4 : « Que ce n'était pas bon pour les yeux. Surtout lui à son âge parce qu'il est tout petit. »

L'importance de la distance par rapport à l'écran était évoquée dans deux entretiens.

E6 : « Elle va se mettre juste devant l'écran, à deux millimètres, ce n'est pas possible. Déjà pour les yeux enfin nous ça nous donnerait mal à la tête. »

Enfin, l'apport des nouvelles technologies et notamment des lumières bleues était cité pour expliquer que les écrans de nos jours sont plus à risque pour les enfants que ceux de l'époque.

E2 : « Je sais que les nouvelles télés les lumières bleues sont pas bons pour la vue. »

Pour les parents, l'utilisation des écrans avait une action directe au niveau cérébral. Sans citer de conséquences précises, la présence d'un risque pour le cerveau représentait une source d'angoisse avec notamment la possibilité d'un retard par absence de stimulation auprès de jeux manuels.

E1 : « Après s'il reste devant la télé ben il ne va pas jouer avec ses jouets comme les cubes et tout ça donc les trucs basiques que les enfants apprennent à cet âge... Il n'a pas vraiment le côté éducatif manuel. »

Le risque d'un retard de langage était très souvent évoqué et les parents étaient également inquiets d'un retentissement sur le niveau scolaire et l'intelligence de leurs enfants.

E2 : « Les enfants qui sont beaucoup devant la télé, le QI est moins élevé et au niveau du langage ils apprennent moins bien. »

Les écrans étaient vu par certains parents comme une perte de temps pour leur enfant.

E13 : « Elle regarde mais ce n'est pas ça qui va l'aider à grandir et évoluer. »

Ils critiquaient un usage passif des écrans.

E9 : « La télé c'est pas une occupation, rester devant un écran comme ça c'est pas une occupation... Leur cerveau ne marche pas, il n'y a rien qui marche. »

Une précision était donnée concernant les jeux sur écran à visée pédagogique. Ces derniers n'avaient pas fait la preuve de leur efficacité auprès de certains parents, voire représentaient un mode d'entrée dans les écrans.

E6 : « Dora je trouve que c'est un dessin animé qui oblige l'enfant à rester bien devant la télé (...) alors que ce même jeu il peut le faire avec un livre. »

Une importance était donnée aux interactions sollicitées par les personnes, les objets de la vie réelle.

E9 : « Quand on lui parle il faut qu'il me voie entrain de lui parler (...) Il me regarde bien comment je prononce, les mots qui sortent de ma bouche. »

Les écrans présentaient ce risque pour les enfants de ne pas être dans la vraie vie.

E8 : « Je veux vraiment qu'il voit les choses en vrai et pas derrière un écran. »

Sur le plan comportemental, le risque d'une conduite addictive était également souvent cité.

E14 : « Le risque c'est d'y passer trop de temps et d'y faire que ça. »

La possibilité d'une addiction était prise en compte par les parents et ils souhaitaient mettre des limites rapidement.

E13 : « Je me suis dit maintenant elle est déjà devant la télé plus tard ça va être pire. Donc j'ai préféré arrêter tant qu'elle est encore jeune. »

Certains parents tenaient compte d'un rapport aux écrans différent pour les enfants, chez qui la frustration était beaucoup plus grande.

E6 : « On se dit c'est fou pour cinq minutes, nous ça ne nous fait rien mais pour un enfant ça prend des proportions énormes. »

Le côté addictif des écrans impliquait un risque de marginalisation pour leurs enfants.

E5 : « S'isoler du groupe (...) Ça isole de trop, ils ne font pas attention, ils ne partagent pas de moments avec nous. »

Pour certains parents, l'âge de l'enfant était un facteur important pour considérer les risques liés aux écrans.

E9 : « Je veux préserver les petits. Elle a que neuf mois, son grand frère a deux ans et demi. »

Pour d'autres le danger était plutôt lié au type d'écran. Pour beaucoup de parents, les tablettes et les téléphones présentaient un risque supérieur à la télévision car ils offraient plus de navigation possible de leur enfant, éventuellement sur des contenus qu'ils ne choisissent pas.

E15 : « La télé ça ne me dérange pas trop mais téléphone et console ça me dérange. (...) Parce que c'est moi qui choisit ce qu'ils regardent. »

Le danger lié au contenu était une opinion majoritaire chez les parents et masquait parfois les dangers d'une exposition prolongée.

E12 : « Quand il regarde des trucs chansons bébés quand il s'assoit ça ne me gêne pas. »

E1 : « Quand les plus grands ils veulent regarder des films d'horreurs, surtout le contenu qui n'est pas adapté à son âge. »

L'opportunité d'un impact positif

L'utilisation des écrans par les jeunes enfants était le reflet de leur habileté.

E8 : « J'ai vu cette petite fille aller sur ses sites tout ça si jeune, je me suis dit c'est sacrément costaud dans sa tête. »

Du point de vue de certains parents, les écrans participaient de manière favorable au développement de l'enfant.

E8 : « J'ai déjà vu des enfants à deux ans ils arrivent déjà à mettre leur site, leur chanson préférée (...) donc je me dis que ça les éveille. »

Tout comme les premiers pas, les premiers mots prononcés, les premiers sourires, les premières utilisations des écrans étaient vu comme quelque chose de bénéfique pour les parents. De par la facilité d'utilisation des écrans, les parents voyaient cela comme une forme d'intelligence.

Chez les enfants un peu plus âgés, les parents voyaient également au travers des écrans des effets bénéfiques.

E14 : « Il apprend des choses, ce n'est pas complètement bête ce qu'il fait dessus, il apprend des choses donc ça l'aide à travailler. Ça lui apprend à réfléchir sur des choses tout ça donc ce n'est pas mauvais. »

b) L'utilisation des écrans

Un usage récréatif

Les écrans étaient évidemment utilisés pour se divertir.

E7 : « Ils vont rentrer de l'école ils vont faire leur devoir et après on leur met un petit dessin animé pour vraiment décontracter. »

Ils permettaient aux parents et aux enfants de partager des moments en famille.

E5 : « On leur a proposé de regarder la France a un incroyable talent (...) ils ont adoré et c'est devenu notre petit rendez-vous à ce moment-là. »

Les écrans séduisaient les parents qui étaient nostalgiques et aimaient revivre avec leurs enfants les programmes de leur jeunesse.

E5 : « Quand ils nous ont offerts le petit dessin animé Oui-Oui nous ça nous a fait un petit rapport à notre enfance aussi, on a aussi regardé les Oui-Oui donc on trouvait ça anodin. »

Un usage didactique

Les parents connaissaient et faisaient usage des programmes éducatifs. Cet usage des écrans autorisait une consommation importante d'écrans.

E3 : « On met des dessins animés pour apprendre, comme ma fille elle aime bien Dora, ça apprend l'anglais (...) elle raffole, je lui ai acheté tous les DVD alors elle les regarde en boucle. »

L'usage des écrans à visée didactique permettait de compenser l'utilisation des écrans en leur donnant de l'intérêt.

E14 : « Si vraiment il doit passer du temps là-dessus, essayer que ce soit le moins bête possible. »

Certains parents voyaient à travers les écrans un véritable moyen d'instruire les enfants.

E12 : « Le papa c'est les infos et il dit "assis toi à côté de moi" (...) Il dit : "regarde les infos, regarde des choses intelligentes". »

Au cours du confinement, l'utilisation des écrans avait permis de maintenir un lien avec le système éducatif.

E5 : « Ils ont un visuel avec leur maitresse habituelle et ça je pense que c'est important pour lui. »

Des écrans dans la vie quotidienne

Les écrans permettaient d'occuper les enfants, principalement par une utilisation passive des écrans.

Aux yeux de certains parents, l'inactivité des plus jeunes était négative et justifier l'utilisation d'un écran.

E4 : « Il s'ennuie s'il ne fait rien. Quand je suis occupée à faire un truc, il est tout seul dans son fauteuil, il ne fait rien alors que là je le pose dans son trotteur, il entendu du bruit, il voit des lumières. »

Notamment lorsque les parents manquaient de temps disponible pour jouer avec eux.

E6 : « Pour l'instant jouer toute seule c'est compliqué donc ce qui permet de l'occuper toute seule c'est ça. »

Dans une salle d'attente, pour les trajets en voitures ou en transport en commun, les périodes avec attente étaient propices à l'utilisation des écrans et surtout des smartphones.

E5 : « Dans ce moment-là on peut plus vite leur donner car il y a un peu d'attente. »

Cette utilisation des écrans renforçait leur attractivité et ils prenaient progressivement la place d'autres activités.

Les écrans servaient aussi à détourner l'attention des enfants dans certaines situations comme ici dans le cas d'un deuil :

E1 : « il vaut mieux qu'ils regardent un film plutôt que de rester enfermés dans la tristesse. »

Le pouvoir distractif des écrans permettait un soutien dans le déroulement des activités de la vie quotidienne comme manger ou se laver. Ce pouvoir était si radical qu'il garantissait une solution de dernier recours.

E6 : « De temps en temps pour couper les ongles (...) pour qu'elle ne bouge pas autrement on ne peut pas le faire sinon c'est impossible(...) j'ai tout essayé, qu'on soit deux, qu'on la tienne, qu'on l'occupe enfin non ... la télé cinq minutes top chrono histoire qu'elle ne bouge pas. »

Parfois, les écrans étaient également décrits comme une aide à l'endormissement.

E4 : « Ils ne dorment pas, on a déjà essayé quand la télé n'allait pas, à 23h-23h30 ils jouaient encore avec leurs jouets normaux. »

Le quotidien des parents interrogés était très chargé et le caractère distrayant des écrans permettait aux parents de se libérer du temps.

E10 : « Juste quand je fais la cuisine ou le ménage je lui mets un peu de télé pour qu'elle reste tranquille et avoir du temps. »

Les écrans apparaissaient comme une solution de facilité : radicale et rapide.

E5 : « C'est terrible si on leur donne le téléphone on va être tranquille, c'est sûr qu'on va pouvoir faire autre chose (...) pour essayer d'avoir un peu de temps pour nous ça peut être une solution rapide. »

Ce pouvoir était parfois justement recherché par les parents.

E8 : « Quand il pleure et qu'il crie qu'on lui met une émission et qu'il regarde on se dit voilà, la télé ça a un effet bénéfique aussi pour lui, ça le calme. »

Bien que les parents considérassent un impact principalement négatif des écrans sur le développement de leur enfant, leur utilisation dans tous les domaines et notamment ceux de la vie quotidienne leur conférait un caractère indispensable. Cette utilisation au quotidien était principalement passive et le caractère interactif des écrans était peu décrit par les parents.

B. Limiter les écrans

Dans la première partie nous avons étudié les déterminants de l'exposition aux écrans sur lesquels il est plus ou moins possible d'agir pour entamer une démarche préventive. En seconde partie nous allons voir comment les parents essayaient déjà de limiter l'exposition aux écrans et les difficultés et les aides qu'ils rencontraient.

1. La position des parents

a) L'envie de limiter

La majorité des parents exprimaient le souhait de limiter les écrans car les risques liés aux écrans étaient un danger comme les autres.

E5 : « Je pense que c'est comme tous les dangers de la maison ou dans la vie. »

Les parents étaient conscients de leur responsabilité face à ce danger.

E9 : « La télécommande, je sais qu'ils sont petit, ils peuvent la prendre et l'allumer, donc c'est mon boulot à moi de les préserver et de la ranger. »

b) Un contrôle mis en place par les parents

Le contrôle parental

Comme vu en première partie, il était important pour les parents de surveiller le contenu des programmes regardés par leurs enfants.

E7 : « Ils choisissent mais c'est moi qui dis s'ils ont le droit ou pas le droit. »

Ce contrôle passait parfois par un appui technologique.

E10 : « Sur la tablette elle peut jouer une heure maximum après l'écran il s'éteint. »

Des mesures barrières aux écrans

En ce qui concerne les plus jeunes enfants c'est-à-dire avant l'âge de la marche, les parents usaient d'astuces pour éviter le contact visuel de leur enfant face aux écrans. La principale stratégie pour éviter ce contact était de mettre l'enfant dos à l'écran même si leur attractivité auditive ne permettait pas toujours la rupture souhaitée.

E2 : « On le mettait toujours dos à la télé, je me souviens même quand il était sur sa chaise il faisait le pont pour essayer de regarder la télé. »

Pour les plus grands, les mesures barrières consistaient principalement à cacher les télécommandes et les manettes.

E9 : « Ils choisissent quelque chose une fois dans la journée et puis après je cache la télécommande et on en parle plus. »

La mise en place de règles

Chaque parent avait ses propres règles à domicile qui relevaient davantage d'une conception parentale plutôt que de règles conseillées par la PMI.

E7 : « J'ai une télé dans ma chambre mais pas les enfants. Ils sont privés jusqu'à dix ans. Après dix ans ils négocient pour la télé. »

Les principales règles mises en place à la maison visaient à limiter le temps passé sur les écrans.

E14 : « On essaye de les faire vivre le mieux possible donc la tablette ce n'est pas tous les jours et ce n'est pas autant qu'on veut, quand on dit stop c'est stop. »

Toutefois, il paraissait difficile pour les parents d'évaluer le temps d'utilisation des écrans par leurs enfants.

E3 : « On évite au niveau du temps. On ne les laisse pas trop concentrés une heure devant la télé. »

Les recommandations de temps étaient d'une part peu connues, et d'autre part difficiles à respecter dans la mesure où le temps passé devant les écrans semblait complexe à estimer.

Les autres règles concernaient le lieu d'utilisation des écrans et des moments clés de la journée où les écrans étaient interdits.

E10 : « C'est interdit de l'emmener dans la chambre sinon au moment de dormir ils jouent encore (...) Pareil au moment de manger c'est interdit aussi. (...) C'est interdit les tablettes pour manger parce que sinon c'est difficile pour digérer etc. »

Il apparaissait nécessaire que les mesures concernent également l'environnement familial afin de protéger les plus jeunes.

E9 : « J'ai mis un système en place où je leur ai bien fait comprendre que les petits il faut qu'ils évitent de regarder la télé. »

Par conséquent, la majorité des parents limitaient l'accès de leurs enfants aux écrans. Cette limitation passait pour les plus jeunes par la mise en place de mesures barrières aux écrans au cours des expositions familiales et pour les plus âgés par la mise en place de règles au domicile comme le contrôle parental.

2. Difficultés évoquées par les parents

a) Un danger invisible

Il était exprimé la difficulté pour les parents d'imposer des limites alors que les risques immédiats d'une exposition de leur enfant n'étaient pas directement visibles.

E4 : « Comme on dit ce n'est pas bon pour les yeux ou le développement mais on ne le voit pas. Ma fille elle va bien. »

L'expérience passée avec d'autres enfants justifiait l'absence de dangers des écrans.

E13 : « Elle a dit oui c'est les médecins qui disent ça moi après j'ai toujours fais ça avec mes enfants. »

Comme expliqué en première partie, le danger lié à l'exposition était à l'appréciation des parents.

E1 : « Tant que ce n'est pas rester des heures assis tout au long de la journée. (...) Mais comme là il est cinq minutes par ci par là je ne vois pas trop de danger. »

b) Le jugement des pairs

Les parents discutaient du sujet avec d'autres adultes de leur entourage comme les parents de l'école. Comme d'autres sujets de santé publique, l'exposition des enfants aux écrans était une source de culpabilité et de peur du jugement des autres.

E14 : « Parfois je passe pour quelqu'un de très arriéré qui ne comprend rien et parfois je passe pour la maman trop permissive qui permet trop d'écrans à son petit bout de quatre ans. C'est compliqué de s'y retrouver. »

Les parents étaient très soucieux du regard des autres et ce sentiment était le reflet de leur peur de ne pas être des « bons parents » (E2).

Le sentiment général des parents était de dire qu'ils étaient libres dans leurs choix éducatifs.

E2 : « Je ne suis pas là pour dire ben non c'est vous qui avez tort, chacun fait ce qu'il veut chez lui, chacun son éducation. »

Ce jugement peut être le reflet d'un manque de sensibilisation de la population générale sur le sujet, ce qui peut expliquer que de nombreux enfants soient encore trop exposés aux écrans.

c) L'attractivité des écrans

Des mesures barrières inefficaces

Malgré les mesures barrières imposées par les parents, l'attraction auditive des écrans s'exerçait dès le plus jeune âge à la recherche d'un contact visuel.

E5 : « C'est compliqué parce (...) sur sa chaise haute en train d'essayer de se contorsionner pour essayer d'aller voir la télé. »

Télévision, tablettes et surtout smartphones des parents, les sollicitations audiovisuelles sont nombreuses au sein d'un foyer et dès la naissance, les parents décrivaient les nourrissons comme très réactifs aux écrans.

E5 : « On peut allumer n'importe quel écran devant n'importe quel bébé ils ont l'œil attiré ça c'est sûr. »

L'attractivité était aussi bien auditive que visuelle.

E5 : « Tant qu'il entendait que le son bah voilà il cherchait mais c'était tout, une fois qu'il l'a vu que y'avait de la lumière sur le téléphone il voulait attraper le téléphone. »

L'accessibilité aux écrans

Les écrans présentaient une facilité d'utilisation qui permettait un usage immédiat.

E7 : « J'ai juste à appuyer sur un bouton. »

L'utilisation des écrans paraissait inaccessible pour les enfants du plus jeune âge mais rapidement les parents étaient surpris de l'aisance qu'ils avaient à les manipuler. L'utilisation des écrans chez les plus petits était alors décrit comme quelque chose d'innée.

E14 : « Il parle à peine, je me suis dit bon de toute façon il n'y arrivera pas mais en fait si si, il a très bien réussi et très vite (...), il comprend vite comment on change les pages, comment on ouvre les choses donc ça s'est fait super naturellement. »

La difficulté de dire non

Les demandes liées aux écrans étaient le reflet de problématiques éducatives plus générales. Certains parents avaient peur de refuser la demande de leur enfant par crainte d'une perte d'affection.

E12 : « Je n'ai pas envie qu'ils aient peur de moi aussi. J'essaie de dire oui mais bon je sais que ce n'est pas bien non plus mais je dis oui. »

Dire non apparaissait d'autant plus difficile que l'attractivité des écrans créait chez l'enfant un désir tel qu'il pouvait développer une attitude agressive ou des astuces pour faire céder les parents.

E14 : « Quand j'essaye de lui retirer son écran alors qu'il a décidé que ce n'était pas le moment il pleure facilement, il essaye de ... "pourquoi moi je ne peux pas", " je n'ai pas fini", donc c'est surtout à ce moment-là qu'il ne faut pas céder. »

Cette demande finissait souvent par être à l'origine de conflit entre les parents et les enfants.

E4 : « Si elles me prennent la tête ou qu'elles commencent à crier là je peux peut-être céder. »

Dire non pour les écrans était plus difficile que de dire non pour d'autres activités.

Le manque d'alternatives séduisantes

L'arrêt des écrans impliquait en contrepartie la réalisation d'activités pour compenser. Il était difficile pour les parents de rivaliser avec les dessins animés et les jeux vidéo.

E6 : « C'est une crise par semaine sauf si on propose un truc cool à côté. On ne peut pas toujours proposer un truc top génial juste après avoir éteint la télé. »

Très souvent les parents finissaient à court d'idées et le retour aux écrans était inéluctable.

E12 : « Moi je ne peux pas toujours jouer avec donc entre frères et sœurs ils jouent mais après ils en ont marre, ils rangent et ils retournent systématiquement sur leurs écrans. »

Une offre à volonté

Les parents comparaient la situation à celle qu'ils avaient connu plus petit. L'offre de vidéo était prise comme exemple pour expliquer qu'un enfant qui souhaite regarder un dessin animé toute la journée peut le faire sans revoir deux, trois fois le même dessin animé. Ainsi, ils étaient dépassés par les possibilités numériques et les difficultés pour limiter étaient d'autant plus importantes.

E4 : « Maintenant avec YouTube et tout... nous à l'époque on regardait ce qu'il y avait on n'avait pas le choix. »

E9 : « Il y a une variété de dessins animés (...) ça ne s'arrête pas, il y a toujours des nouveaux dessins animés qui débarquent et ils ont un choix incroyable (...) donc si je leur laisse la télécommande ils ne s'en laisseront jamais. »

Une attractivité qui tend vers l'addiction

L'attractivité des écrans n'était pas attendu par les parents.

E2 : « Quand je lui ai mis je me suis dit il ne va pas regarder 1h30 mais là il est resté 1h30 assis à regarder son dessin animé. »

Cette attractivité était conditionnée par une possibilité d'évolution, une envie d'avoir plus.

E14 : « Il est vite passé à une tablette comme pour les grands, le truc bébé c'était bon au début mais très vite cela a été trop limité pour lui. »

Les parents décrivaient un cercle vicieux qui caractérisait une demande croissante des enfants.

E6 : « Malheureusement une fois qu'on a donné une fois après... là c'est dur de revenir en arrière quand on a cédé une fois. »

L'addiction aux écrans se dessinait pour les enfants.

E12 : « Elle peut faire d'autres choses, elle a plein de feutres, de stylos (...) mais je sais qu'elle pense encore au téléphone quand elle fait ça. »

D'ailleurs, l'utilisation des écrans devenait également une addiction pour certains parents.

E4 : « On sait que ce n'est pas bon mais on le fait. C'est comme fumer. »

Une des conséquences de cette attractivité était l'impression pour les parents de jeux manuels non intéressants pour leur enfant.

E2 : « La première fois j'ai mis la peinture, il la mange ou alors ça ne l'intéresse pas, des puzzles, ça ne l'intéresse pas, des lego, il casse tout, il casse tout il est content ça fait du bruit mais ça ne l'intéresse pas. »

Finalement, les jeux traditionnels avec l'enfant apparaissaient comme non contributif à son développement contrairement à ce qu'un jeu sur écran peut apporter.

E2 : « On va jouer mais il faut jouer au ballon, au toboggan, ça ne va pas être des trucs instructifs. »

d) Un impact financier

La question du financement était évoquée par deux couples de parents pour expliquer leurs difficultés à participer à d'autres activités.

E8 : « Tout est cher aussi. La télé une fois qu'on l'a acheté on la met. »

Les écrans permettaient un investissement unique, rentabilisé par un divertissement à volonté.

e) Changer ses habitudes

On a vu en première partie que les habitudes d'exposition étaient rapidement adoptées par les enfants et qu'elles étaient majoritairement transmises par les habitudes parentales. Pour les parents, changer leurs habitudes allait demander du temps et de la patience.

E9 : « Quand c'est une habitude c'est difficile. Donc changer nos habitudes c'est difficile, ce n'est pas du jour au lendemain. »

Les parents craignaient que poser des règles d'encadrement soit vu par leurs enfants comme une punition.

E4 : « A un moment donné elles vont le sentir comme une punition aussi si on leur dit stop les écrans. »

Ce problème était la conséquence d'un ancrage important des écrans dans la vie de tous les jours.

f) Éviter les expositions extérieures et familiales

Les expositions extérieures représentaient une difficulté majeure pour les parents qui perdaient le contrôle de l'exposition. Regarder la télévision, jouer sur la tablette, naviguer sur YouTube étaient des activités auxquelles étaient confrontés les enfants en contact avec leur camarade de classe ou au sein de la fratrie.

E1 : « Le problème c'est que les copains copines ils regardent la télévision le matin (...) Ils veulent reproduire en disant ma copine elle a ça ou ça. »

Les parents devaient eux-mêmes faire un effort concernant leur exposition s'ils souhaitaient limiter l'exposition de leurs enfants aux écrans. L'exemple de l'importance de ne pas utiliser son téléphone portable devant l'enfant était cité.

E6 : « Après il y a nos téléphones, dès qu'on sort un téléphone elle vient, elle veut toucher. »

Les enfants n'étaient pas assez matures pour comprendre que leur âge ne leur permettait pas certaines expositions.

E14 : « Si les grands sont là et que lui doit aller à son bain et que les grands peuvent continuer et pas lui là c'est le drame. Il ne comprend pas qu'il est plus petit. »

Malgré l'absence d'exposition au domicile de certains enfants, les expositions extérieures et donc non voulues par les parents, subies par les enfants entraînaient une demande d'écran dans le foyer.

E6 : « Les plus grands ils regardent sauf que pendant ce temps les petits sont autour donc ils regardent aussi et par la suite ça se répercute à la maison ».

Les parents se sentaient parfois impuissants face aux choix d'activité réalisés par les personnes assurant la garde de leurs enfants.

E13 : « Après nous on travaille donc chez mamie, c'est chez mamie donc je ne pourrais pas non plus ne pas mettre la télé. »

g) Un paradoxe sociétal

Il existait une ambiguïté entre les conseils donnés aux parents de nos jours et le panel d'offres qui existe aujourd'hui. Un couple de parents décrivait l'absurdité de certains jouets pour enfants qui poussaient par la suite à la consommation d'écran.

E2 : « Rien que le jouet téléphone nous on ne veut pas, pour pas lui donner cette habitude d'avoir un téléphone dans la main car nous on veut leur expliquer que le téléphone c'est quelque chose qui sert, ce n'est pas un jouet. »

Ce problème était plus largement exprimé par l'apparition de multiples programmes et jeux divers pour les « petits ». Comment faire la part des choses lorsque la PMI déconseille les écrans avant trois ans mais que parallèlement à cela se développent des « petits ordinateurs », des « petits jeux sur tablette », « des petits dessins animés » pour les plus petits. Un bel exemple était l'utilisation des écrans dans les milieux normalement sensibilisés comme les bibliothèques ou l'école.

E9 : « A l'école pour le dernier jour la maitresse elle a mis un dessin animé sur Netflix, qu'est-ce que vous voulez qu'on fasse. »

Il était difficile de faire comprendre aux enfants qu'il fallait limiter à la maison alors qu'ils étaient exposés à l'extérieur.

h) Le manque de temps

Comme vu en première partie, les parents étaient conscients que pour éloigner leurs enfants des écrans ils devaient se rendre disponibles pour eux. Mais se libérer du temps était difficile.

E10 : « Mais ça c'est si on a le temps, c'est pour ça que je sais bien que c'est dangereux mais il y a des moments où on pas le choix. »

Ce manque de temps était vu par les parents comme quelque chose d'évolutif avec des générations antérieures qui avaient beaucoup plus de temps pour s'occuper de leurs enfants.

E8 : « De son temps ce n'était pas la même chose, la télé on la regardait moins que maintenant. A l'époque (...) ils faisaient un peu plus d'activités. Après nous on a moins de temps aussi avec le travail tout ça. »

i) Des situations à risque

L'utilisation des écrans était si miraculeuse pour les parents qu'une fois utilisés il était très difficile de ne plus faire appel aux écrans.

E11 : « Par exemple si je suis toute seule et que je dois aller aux toilettes et qu'elle me fait une crise je la mets dans la balancelle devant la télé pour qu'elle se calme, ou quand je dois me doucher. »

En pleine pandémie du Covid-19, la situation du confinement généralisé a mis en exergue toutes les difficultés des parents à limiter les écrans. Le confinement avait fait apparaître des consommations inhabituelles d'écrans aussi bien en termes de temps d'exposition que de choix d'écran. Pour beaucoup de parents, les écrans ont revêtu alors un caractère indispensable, notamment chez les parents qui devaient cumuler la garde des enfants à la maison et leur travail.

E2 : « Avec le confinement il y a eu du laisser-aller. »

E6 : « Pendant le confinement il fallait travailler donc il n'y avait pas le choix il fallait qu'elle regarde un peu la télé c'était mon seul moment pour travailler. »

Malheureusement les conséquences du confinement étaient dessinées pour l'avenir et certains parents appréhendaient de ne pas savoir revenir à une exposition normale.

E10 : « Depuis le confinement ils jouent beaucoup plus qu'avant »

On rappelle tout de même que les parents notaient le côté positif des écrans pendant le confinement qui avaient permis de garder un lien avec la maitresse.

Faire la différence entre l'exposition éducative qu'impliquait l'école à la maison et l'exposition récréative était compliqué pour les parents.

E5 : « La difficulté avec l'école à la maison c'est de se dire ils ont déjà accès pour l'école et on a voulu dire au début c'est stop (...) Avec l'école à la maison ils y sont plus quand même que la normale. »

Ainsi, les difficultés évoquées pour limiter les écrans étaient les conséquences directes de la place indispensable que les écrans occupaient dans le quotidien des parents. L'omniprésence des écrans dans la société et leur attractivité intensifiaient ces difficultés. Face à ces difficultés, les parents exprimaient par la suite ce qui les avait aidés à limiter les écrans.

3. Aides évoquées par les parents

a) Le désintérêt initial pour les écrans

Les parents de jeunes enfants s'accordaient pour dire qu'il n'y avait au début aucun désir des enfants à aller vers les écrans.

E4 : « Le plus petit il ne réclame pas pour allumer la télé... c'est de la curiosité... »

Les écrans passaient en seconde ligne derrière une nette préférence pour les jouets.

E1 : « Ça ne le dérange pas qu'on éteigne, il ne réclamerait pas, du moment qu'il peut jouer, lui c'est principalement ça : courir, jouer. »

Les parents avaient différents avis sur le début de l'intérêt que portaient les enfants aux écrans, notamment basés sur leur expérience passée avec les enfants plus grands.

E7 : « Mais vraiment où on voit qu'ils s'intéressent il faut trois ans. »

E6 : « A quinze mois on n'a pas de demandes de télé, à deux ans et demi on en a. »

b) Fixer des règles et les expliquer

Les parents qui fixaient des règles dès le départ avec leur enfant avaient plus de facilité par la suite pour limiter les écrans.

E6 : « On a mis une petite règle qu'on répétait (...) je pense que ça a aidé un peu à gérer et j'ai vu la différence. »

Pour que ces règles soient comprises par les enfants, les parents voyaient la nécessité d'expliquer à leur enfant la raison de l'existence de ces règles.

E3 : « On n'arrête pas comme ça (...) on dit « bon maintenant on va éteindre parce qu'on va faire quelque chose ensemble » et ils comprennent. »

La mise en place de règles permettait aux parents de poser un cadre aux enfants et un meilleur contrôle de leur utilisation.

E6 : « On a mis une petite règle qu'on répétait avant pendant et après c'est « si tu regardes tu n'as pas le droit de faire de crise, si tu fais une crise tu iras au coin et s'il y a crise il n'y en aura pas le lendemain. »

c) Garder le contrôle

Pour aider à limiter les écrans, les parents jugeaient nécessaire à chaque instant de ne pas se laisser dépasser par l'usage des écrans et de garder le contrôle sur l'utilisation que font leur enfant des écrans.

E5 : « Pas créer d'interdit parce que si je lui crée un interdit ça va lui donner encore plus envie d'y aller mais si je le laisse aller mais de manière contrôlée en lui expliquant bien que c'est avec nous et quand on veut. »

Les parents soulignaient l'importance de ne pas céder face aux écrans, de faire preuve d'autorité.

E1 : « Je dis non, c'est d'abord les devoirs, il n'y a pas vraiment de conflits car ils savent que je ne vais pas céder. »

d) Éteindre

Pour faire face aux problèmes des écrans la solution paraissait pourtant facile pour les parents : éteindre.

E2 : « Il suffit de pas l'allumer. »

Comme vu précédemment, beaucoup de parents laissaient la télévision constamment allumée donnant la possibilité d'une exposition permanente. Éteindre les écrans permettait de diminuer leur attractivité.

E6 : « Éteindre absolument la télé, enlever les téléphones, enlever les tablettes, enlever. Vraiment les enlever et pas que ce soit apparent. »

A l'extrême, supprimer totalement les écrans du foyer était une option possible pour certains parents.

E9 : « Un frère à moi, il n'avait pas de télé chez lui c'est radical mais (...) ça marche vraiment très bien. »

Le but était de revenir à un usage privilégié des écrans pour les enfants et non comme une exposition habituelle. Il y avait une prise de conscience de la part des parents qui permettait d'envisager ce changement.

E5 : « Finalement il y a peut-être des choses sur le téléphone qui ne sont pas nécessaires et qu'on a pris l'habitude. »

Compte tenu de l'importance du mimétisme, limiter également l'exposition parentale était nécessaire.

e) L'existence d'alternatives

Les parents citaient toutes sortes d'alternatives qui les aidaient à couper leurs enfants du monde des écrans.

E3 : « Avec un enfant il faut trouver son petit point qu'il aime, savoir l'attirer pour éviter tout ce qui est écran. »

L'accent était mis sur certaines activités telles que participer aux tâches de la vie quotidienne comme la cuisine ou le jardinage.

E9 : « Il m'a épluché les pommes de terre et il était content, ça a fait une activité et il a apprécié ça (...) Faudrait les occuper autrement pour qu'ils oublient un peu la télé. »

Les alternatives extérieures étaient le plus souvent citées par les parents pour couper avec les écrans.

E10 : « Emmener les enfants en sortie au parc ou jouer dans le jardin ou à la mer. Des activités dehors comme ça ils sont loin de la tablette et ils ne pensent pas à jouer. »

f) La disponibilité parentale

Le temps de présence parentale était un des facteurs qui jouait le plus pour éviter aux enfants d'être devant les écrans.

E7 : « Comme on est souvent avec eux en train de jouer on ne pense pas spécialement aux écrans, on fait plus facilement des jeux. »

Ce temps de présence pouvait être utilisé pour une utilisation des écrans en famille.

E5 : « Dire ok pour un dessin animé mais alors pourquoi pas un petit moment en famille. »

g) L'aide de la fratrie

Solliciter l'appui des frères et sœurs aidait les parents à occuper les plus petits sans faire appel aux écrans, il était important qu'eux aussi se sentent concernés par le problème. L'absence d'exposition des aînés devant les plus jeunes et leur participation aux jeux avec eux permettait de pallier l'usage des écrans.

E9 : « Les grands quand ils ne regardent pas la télé je leur dis à chaque fois qu'il faut essayer d'occuper les petits, ça aussi c'est donner un coup de main (...) je leur dis vous avez de la chance vous avez deux frères et sœurs donc essayez de jouer et de s'en occuper. Il faut leur apprendre à jouer ensemble. »

h) Les aides extérieures

On a vu précédemment que certaines influences extérieures favorisaient l'exposition aux écrans, ce n'était pas le cas pour tous les parents interrogés.

Quelques parents citaient l'aide de « l'ancienne génération » pour les accompagner dans cette démarche.

E3 : « Mes beaux-parents, ce sont des anciens, les anciens c'est très rare la télé, c'est quand ils en ont besoin. Je ne veux pas nier, on est aidé en famille. »

Le contact avec d'autres enfants, le lien social chez l'assistante maternelle permettaient aussi de pallier le manque d'alternative.

E14 : « Ce qui est bien c'est que jusque deux ans et demi il était chez nounou qui occupe les enfants, elle en avait deux, trois donc ils étaient tout le temps en

train de se promener ou de faire des activités donc il n'y avait pas d'écrans du tout. »

i) Prendre du recul

Certains parents rationalisaient la consommation d'écran de leurs enfants et souhaitaient la diminuer par comparaison à leur jeunesse.

E2 : « L'écran il n'y a pas que ça, nous on a grandi sans. »

Rappeler aux parents qu'eux avaient grandi avec moins d'écrans leur permettait de prendre du recul vis-à-vis de leur utilisation des écrans notamment éducative.

Par conséquent, pour limiter les écrans, les parents pouvaient s'appuyer sur l'absence d'intérêt initial des nourrissons et des mesures simples prises dès le départ dans le foyer. Au-delà des parents, la fratrie ou des tierces personnes représentaient une ressource possible pour détacher les enfants des écrans.

Discussion

I. Principaux résultats

L'étude a permis de faire ressortir quatre familles de déterminants principaux de l'exposition des enfants aux écrans. On remarque qu'il est possible pour les professionnels de santé d'agir sur chacun de ces déterminants dans le but d'améliorer la prévention vis-à-vis de l'exposition aux écrans.

Premièrement, l'environnement familial était important dans le conditionnement de l'enfant à regarder les écrans. Des mesures simples de prévention dès le plus jeune âge semblent essentielles pour lutter contre ce phénomène. Dans ce sens, les parents peuvent s'appuyer sur le désintérêt initial des nourrissons pour les écrans et limiter les temps d'écrans pour la fratrie et eux-mêmes en présence de l'enfant. Beaucoup de parents mettaient en place des mesures barrières mais l'idéal serait d'éteindre les écrans, particulièrement pendant certains moments importants de la journée comme les repas ou le coucher.

Ensuite, les connaissances parentales liées aux écrans se basaient principalement sur le vécu personnel des parents. Cette expérience occupait une place majeure dans l'envie de limiter les écrans ; alors, il semble pertinent de valoriser les bénéfices constatés par les parents lors des moments sans écrans. Suite aux entretiens, on remarquait que l'information délivrée en PMI était satisfaisante mais tardive. Il paraît intéressant d'élargir la prévention aux parents dès le début de la parentalité voire avant et de l'étendre à l'entourage proche. Les recommandations de temps étaient imprécises et floues pour les parents, des mesures claires et concrètes seraient intéressantes pour une meilleure prévention.

Par ailleurs, de l'étude ressort la problématique de l'exposition extérieure des enfants aux écrans. En effet, seuls les parents étaient informés, et pourtant l'entourage tels que les grands parents ou les nounous influençaient largement la consommation des écrans. Des efforts sont faits dans la prévention et particulièrement dans les médias

mais cette information est peu retenue et l'apparition des écrans dans des lieux comme l'école et les bibliothèques entraînent des difficultés supplémentaires. La société actuelle encourage l'usage des écrans et l'exposition des enfants est inévitable. Face à ce constat, il est légitime de donner des clés aux parents pour vivre avec les écrans sans les diaboliser.

De manière plus générale, dans la perspective d'une évolution technologique perpétuelle, la relation des parents aux écrans est une question majeure à poser aux parents. Le caractère indispensable des écrans dans les activités de la vie quotidienne accentuait les difficultés pour les parents de limiter les écrans malgré la connaissance de leur impact négatif. La possibilité d'un impact positif des écrans était évoquée ; mais malheureusement l'utilisation multiple que font les parents des écrans rentrait davantage dans le cadre d'un usage passif plutôt qu'un usage actif, accompagné par les parents.

Les obstacles et les aides à limiter les écrans sont présentés en Figure 2.

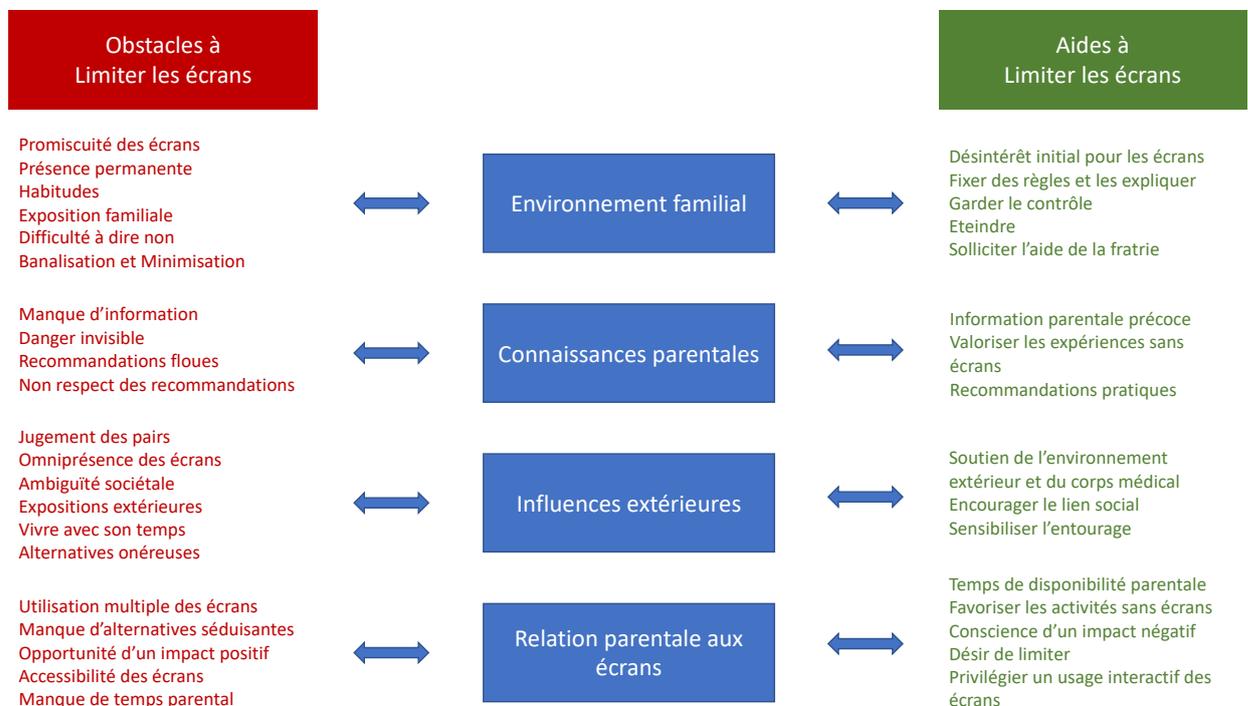


Figure 2 : Modélisation des obstacles et aides à limiter les écrans

Les professionnels de la petite enfance au sein de la PMI, les pédiatres et les médecins généralistes ont un rôle majeur à jouer dans cette prévention. Plus précisément, les médecins généralistes comptent parmi leurs compétences principales la prévention individuelle et collective et le suivi des patients (12) (Annexe 4). De par ces missions et au vu de l'importance accordée à l'environnement familial dans les problèmes de surexposition aux écrans, la prévention de l'exposition aux écrans fait partie intégrante du travail du médecin généraliste qui peut connaître le mode de vie de ses patients.

Ce rôle était déjà décrit par l'Académie des sciences en 2013 : “ *Les médecins généralistes et les pédiatres peuvent jouer un rôle important dans cette prévention. Ils peuvent convaincre d'écarter les enfants de moins de 3 ans des écrans non interactifs* ” (13).

II. Forces et Limites de l'étude

Les critères de scientificité ont été évalué à l'aide de la grille COREQ (14).

L'équipe de recherche

L'auteur principal de l'étude a mené l'ensemble des entretiens individuels. L'étude s'est déroulée juste à la fin de l'internat de l'auteur après 6 mois de stage en PMI, ce qui permettait une prise de recul et un gain d'expérience vis-à-vis du sujet.

Les participants à l'étude avaient tous rencontré une première fois l'investigateur en consultation et étaient motivés pour participer à cette étude.

Conception de l'étude

Le choix de la méthode qualitative par théorisation ancrée était le choix le plus approprié pour étudier aux mieux le vécu des parents avec les écrans. Elle permettait de donner simplement la parole aux participants sur un sujet qui les concerne directement.

L'échantillonnage théorique a été réalisé de manière à interroger des enfants d'âge, de rang familial et de parents de catégories socioprofessionnelles différentes.

Le nombre de 15 entretiens avec une durée comprise entre 8min4secondes et 38minutes et 38 secondes était satisfaisant.

Suite à la consultation initiale, les parents étaient recontactés par téléphone et sur les patients initialement sélectionnés, 3 ont refusé de participer à l'étude du fait de la Covid-19.

Le guide d'entretien avait été préalablement testé auprès de 2 couples de parents dans l'entourage proche de l'investigateur afin de s'entraîner aux techniques de relances d'entretien. L'utilisation d'un dictaphone et des notes prises au cours de l'entretien ont permis la réalisation de mémos qui ont facilité le travail de recherche.

Une des forces de l'étude réside dans le fait que la majorité des entretiens s'est déroulée directement au domicile des participants, ce qui a permis une meilleure compréhension de leurs propos et une immersion directe dans leur environnement.

L'ensemble des participants de l'étude étaient des parents consultant à la PMI de Wattrelos. Cela a pu constituer un biais de sélection et on ne peut directement élargir les résultats à la population générale. Cependant, ce choix permet à la PMI de Wattrelos un retour direct sur les actions de prévention à mener.

La réalisation des entretiens directement après le confinement généralisé du Covid-19 a pu représenter un biais devant des expositions inhabituellement élevées de certains enfants aux écrans.

La potentielle sous-estimation volontaire ou non de la durée d'exposition de leurs enfants par les parents expose à un biais déclaratif. Ce biais est décrit dans la majorité des études sur les écrans se basant sur les déclarations des parents et représente un biais de désirabilité sociale. (1)

Analyse et Résultats

L'auteur de l'étude a été le seul à coder les données. Aucune hypothèse n'a été formulée à l'avance ce qui a permis la découverte progressive des différentes catégories.

L'utilisation du logiciel de données NVIVO a permis une codification rapide et répétée des données.

L'identification des déterminants et leur modélisation est une vision purement interprétative de l'auteur qui vise à coller au plus près de l'analyse des données. Le but de ces déterminants était de fournir un cadre facilitant la compréhension des différents phénomènes impliqués dans l'exposition des enfants aux écrans.

III. Comparaison aux données de la littérature

Les recommandations les plus récentes incitent à ne pas diaboliser l'usage des écrans mais plutôt à conseiller les parents pour une utilisation adaptée. Comme le montre notre étude, les écrans sont vus par les parents comme une fatalité et l'exposition de leur enfant est inévitable.

La dernière publication de la Société Française de Pédiatrie de 2018 (6) est en accord avec les résultats de notre étude et privilégie des recommandations basées sur l'environnement familial :

- Des écrans dans les espaces de vie collective mais pas dans les chambres
- Des temps sans aucun écrans

Mais également aider les parents dans leur relation aux écrans :

- Comprendre le développement sans diaboliser
- Oser et accompagner la parentalité pour les écrans

La récente publication du HCSP de janvier 2020 (1) rejoint également les points forts de cette étude en recommandant l'instauration de la prévention liée aux écrans dans les programmes de préparation à la parentalité, ce qui fait écho au manque d'information des parents décelé dans l'étude. Notre travail pousse même à élargir ces recommandations à l'entourage proche des parents.

D'autres études ont confirmé l'importance d'une prévention effectuée précocement, dès les premiers mois de vie avec l'existence d'une association entre le temps passé quotidiennement devant un écran avant l'âge de 1 an et l'exposition aux âges de 2,3 et 5 ans (15). La première année de vie est donc le reflet de l'exposition future du jeune enfant. L'absence d'intérêt des nourrissons pour les écrans révélée dans notre étude est un point fort sur lequel il est nécessaire d'insister auprès des jeunes parents pour bannir les écrans dès les premiers mois de vie.

La responsabilité de la société dans l'exposition des enfants aux écrans est peu abordée dans les recommandations officielles, en revanche elle est très largement critiquée par certains outsiders comme dans le livre du neuroscientifique Michel Desmurget qui décrit, en parlant de l'usage des écrans « *une agression silencieuse, menée sans états d'âme ni tempérance, pour le profit de quelques-uns, au détriment de presque tous* » (3). Ce sentiment est partagé dans notre étude avec des parents en difficulté face à un danger invisible et la description d'un paradoxe sociétale devant des écrans de plus en plus attractifs pour les enfants.

Conclusion

Le danger invisible que représente les écrans impose aux médecins de prévenir les risques potentiels d'une exposition disproportionnée aux écrans.

Mettre en place des mesures de prévention efficaces vis-à-vis des écrans paraît difficile tant le retard accumulé sur ce sujet depuis plusieurs années a permis l'inscription des écrans dans les mœurs familiales.

Plus que jamais, « vivre avec son temps » implique pour les enfants de grandir avec les écrans et il est important de transmettre aux parents des messages concrets tels que la réorganisation de l'environnement familial pour éviter les risques d'une surexposition. Le rapport qu'entretiennent les parents avec les écrans doit être remis en question devant une utilisation devenue quotidienne.

Les parents sont les principaux acteurs de l'exposition des enfants aux écrans, notamment de par leur propre exposition. Alors, il serait pertinent d'étudier les représentations qu'ont les parents de leur propre utilisation afin de pouvoir les conseiller pour un usage familial des écrans adapté.

Bibliographie

1. HCSP. Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans [Internet]. Rapport de l'HCSP. Paris: Haut Conseil de la Santé Publique; 2019 déc [cité 25 sept 2020]. Disponible sur: https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759carnet_de_sante-num-.pdf [Internet]. [cité 4 oct 2020]. Disponible sur: https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/carnet_de_sante-num-.pdf
2. Desmurget M. La fabrique du crétin digital: les dangers des écrans pour nos enfants. 2019.
3. Raulin N. Enfants et écrans : une étude qui en remet une couche [Internet]. Libération.fr. 2020 [cité 4 oct 2020]. Disponible sur: https://www.liberation.fr/france/2020/01/28/une-etude-qui-en-remet-une-couche_1775853
4. Reid Chassiakos Y (Linda), Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C, COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics. nov 2016;138(5):e20162593.
5. Picherot G, Cheymol J, Assathiany R, Barthet-Derrien M-S, 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. Perfect En Pédiatrie. mars 2018;1(1):19-24.
6. 3-6-9-12 - Apprivoiser les écrans et grandir [Internet]. 3-6-9-12. [cité 4 oct 2020]. Disponible sur: <https://www.3-6-9-12.org/>
7. Assathiany R, Guery E, Caron FM, Cheymol J, Picherot G, Foucaud P, et al. Children and screens: A survey by French pediatricians. Arch Pédiatrie. 1 févr 2018;25(2):84-8.

9. CoSE. L'étude enfance et numérique juillet 2018 : une étude aux résultats discutables [Internet]. CoSE - Collectif surexposition écrans. 2018 [cité 4 oct 2020]. Disponible sur: <http://www.surexpositionecrans.org/letude-enfance-et-numerique-juillet-2018-une-etude-aux-resultats-discutables/>
10. Aubin-Auger I, Mercier A, Baumann L, Lehr-Drylewicz A-M, Imbert P. Introduction à la recherche qualitative. 19:4.
11. Glaser BG, Strauss AL, Oeuvray K, Soulet M-H, Paillé P. La découverte de la théorie ancrée: stratégies pour la recherche qualitative. 2017.
12. Présentation du D.E.S [Internet]. [cité 12 oct 2020]. Disponible sur: https://www.cnge.fr/la_pedagogie/presentation_du_des/
13. Bach J-F, Postaire E, Bernard-Delorme A. L'Enfant et les écrans: un avis de l'Académie des sciences. Paris: Le Pommier; 2013.
14. Gedda M. Traduction française des lignes directrices COREQ pour l'écriture et la lecture des rapports de recherche qualitative. Kinésithérapie Rev. 1 janv 2015;15(157):50-4.
15. Xu H, Wen LM, Hardy LL, Rissel C. A 5-year longitudinal analysis of modifiable predictors for outdoor play and screen-time of 2- to 5-year-olds. Int J Behav Nutr Phys Act. déc 2016;13(1):96.

Apprivoiser les écrans et grandir

3-6-9-12



Avant 3 ans

L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères

Jouez, parlez, arrêtez la télé



De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille



De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet



De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges



Après 12 ans

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

« J'ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

Annexe 2 : Guide d'entretien

I/ Présentation générale de l'étude et rappel du caractère anonyme

II/ Collecte de données sociodémographiques

- Age de l'enfant et position au sein de la fratrie
- Age du père et de la mère
- Catégorie socioprofessionnelle de la mère et du père

III/ Questionnaire de thèse

1) Racontez-moi à la maison comment cela se passe avec les écrans ?

- *Si non abordé : Quels écrans sont utilisés par votre enfant ? Quelle utilisation en fait-il ? Que pensez-vous de cette utilisation ? Pourquoi pensez-vous qu'il regarde les écrans ?*

2) Pourquoi limitez-vous les écrans ? Dans quels cas ou situations vous seriez amenés à limiter les écrans ?

- *Si non abordé : Connaissez-vous des risques liés aux écrans ? Comment (par qui) ?*

3) Que faites-vous pour limiter ou comment feriez-vous pour limiter les écrans ?

- *Si non abordé : Quelles difficultés pourriez-vous rencontrer ?*

4) Comment votre enfant a-t-il commencé à regarder les écrans ?

5) Avez-vous déjà discuté des écrans avec d'autres parents ?

Annexe 3 : Exemple de verbatim

L'ensemble des verbatim est disponible sur demande en version PDF.

Entretien 2 - 18/05/2020

Racontez-moi à la maison comment cela se passe avec les écrans ?

En général la télé elle est toujours allumée, là je viens de l'éteindre c'est exceptionnel pour pas déranger avec le bruit sinon elle est toujours allumée ne serait-ce que pour avoir un bruit de fond tout simplement et donc voilà souvent quand il regarde la télé c'est au matin. Avant il regardait pas du tout la télé on voulait pas le mettre devant l'écran rien du tout, après il grandit, comme vous voyez la télé prend beaucoup de place et donc c'est vrai que depuis le confinement il regarde le matin les dessins animés pendant qu'il déjeune.

Quand a-t-il commencé à regarder ?

Franchement, vers le confinement... Avant il regardait un petit peu *la maison de Mickey*, c'était le seul dessin animé qu'il aimait bien donc je le laissais regarder après il avait plus et il s'intéressait pas du tout à la télé et après avec le confinement on a commencé le matin, instinctivement enfin c'est plus monsieur.

Et pourquoi ?

Monsieur instinctivement lui a mis les dessins animés parce que nous on ne regarde pas, on l'allume mais on ne la regarde pas et donc au début il faisait pas trop attention et il y a certains dessins animés qu'il accrochait donc maintenant il a sa petite habitude de ses petits dessins animés le matin. Après desfois on propose des activités mais il n'est pas trop manuel, pas trop intéressé, il bouge partout il veut grimper, il a du mal à rester attentif 5minutes.

Vous dites que c'est assez récent qu'il se mette devant la télé, il aimait faire quoi avant ?

Il s'amusait avec ses jouets, sa principale activité c'était de grimper partout, y a un jouet qui est encore au-dessus du frigo car son but c'est de grimper partout partout partout.

Pourquoi avez-vous commencé à mettre des dessins animés ?

Bah je vous dis, nous on l'allume mais on la regarde pas systématiquement, c'est des habitudes en fait et ... C'est un peu de ma faute aussi, on est conscient c'est pas forcément bien mais c'est l'habitude quand je me réveille de mettre la télé, de mettre les infos et après au fur et à mesure du temps j'ai mis les dessins animés pour mon fils. Du coup après ça devient une habitude au quotidien.

Et c'est lui qui a réclamé ?

Non lui il ne réclame pas, même dans la journée quand la télé elle est allumée il va à droite à gauche il reste pas tout le temps devant l'écran. Le matin il sait que c'est son moment, il l'a regarde et après arrivé à une certaine heure on l'enlève et tout ça, parfois il est pas content il veut rester mais il a pas le choix on l'enlève sinon, non le reste de la journée il s'intéresse absolument pas à la télévision.

Pourquoi vous laissez la télé allumée la journée ?

Pour avoir un bruit de fond, pas une présence mais c'est instinctif. Ça nous arrive aussi de mettre la musique au lieu de la télé. Après moi c'est vrai que depuis le confinement j'ai essayé de faire un effort moi-même par rapport à la télévision ce qui fait que dès qu'il va à la sieste je me prends un moment pour moi, les enfants ils sont dans leur chambre et la télé elle est éteinte et je bouquine. J'achète des livres et je lis ... Y a une période j'avais pas de télé chez moi donc j'essaye de retrouver un petit peu à la fois. La télé le soir on est plus qu'à deux on regarde mais la journée non on regarde pas. C'est vraiment juste pour le bruit de fond.

D'autres écrans pour votre enfant ?

Non ça on interdit même si c'est difficile avec les plus grands. Mais il est attiré, il va aller vers le téléphone vers eux mais il sait qu'il a pas le droit il va vouloir regarder et ce qu'il aime bien aussi c'est qu'ils le prennent en vidéo et photo il est content il se voit mais il est attiré parce qu'il sait qu'il peut pas avoir. Si on allume l'ordinateur ce qui est rare il va être attiré forcément mais sinon il a le droit à son moment de télé le matin mais rien d'autre.

Et pourquoi interdire ?

Pour éviter les écrans le plus longtemps possible, c'est compliqué. On veut pas qu'il soit accroché aux écrans. Ils perdent du temps sur les téléphones, y a plein d'autres choses à faire, être dans la vraie vie, faire des activités, jouer mais l'écran y a pas que ça, nous on a grandi sans. Moi à l'époque où je travaillais parfois les clientes venaient avec leur enfant, l'enfant pour qu'il soit tranquille ils les mettent devant le téléphone ça m'a choqué. Ils mettent les dessins animés pour que l'enfant soit calme, l'éducation se limite à ça alors qu'un enfant si tu lui demandes d'être calme, si tu lui apprends il le fait, c'est pas un écran qui fait donc voilà mais pour ça on était d'accord. Même par la suite quand il sera en âge d'avoir une tablette il sera toujours limité, je sais que moi je vais limiter. Même par rapport à l'école pour pas qu'il décroche il faut des limites.

Donc à quel âge par exemple vous pensiez l'autoriser ?

Téléphone portable on aimerait bien 12/13 ans au collège, son frère c'était ça et encore il n'y avait pas internet. Comme les grands ils ont, ils veulent aussi et on essaye de retarder.

Rien que le "jouet téléphone" on veut pas, pour pas lui donner cette habitude d'avoir un téléphone dans la main car nous on veut leur expliquer que le téléphone c'est quelque chose qui sert ce n'est pas un jouet donc déjà ça et puis tablette franchement on y a même pas réfléchi. Il arrivera un âge où on lui achètera un petit ordinateur pour apprendre les mots et tout ça mais tablette on est loin. Après les tablettes d'aujourd'hui elles remplacent les Game boy d'avant.

Pour vous il y a moins de dangers avec la télé ?

Il y a moins de "dangers" car là comme il est tout petit il va regarder uniquement les dessins animés, on peut contrôler, après on sait que niveau vue et tout ça c'est pas top top, ça on en est conscient. Pour l'instant comme il est petit c'est nous qui contrôlons ce qu'il regarde donc à ce niveau-là je m'inquiète pas trop car en plus il est intéressé que par les dessins animés de son âge, ils durent 10minutes et encore parfois 5minutes donc ça va. Les dessins animés plus grands je lui mets pas donc voilà. Donc là on contrôle mais c'est ça aussi le danger de la tablette, une fois qu'il a la tablette entre les mains s'il va sur YouTube il a accès à tout sauf si on met le contrôle parental mais le contrôle parental aussi c'est bien mais dans l'autre sens y a des choses auxquelles ils ont pas accès alors que c'est de leur âge enfin c'est ce que j'ai déjà constaté. Donc c'est plus compliqué une fois qu'il a la tablette après il voyage comme il veut, là la télé on lui met les télécommandes elles sont en hauteur.

Donc le dessin animé c'est 10minutes le matin ?

Non c'est plus ... Après il ne reste pas forcément assis devant, le dessin animé il est mi, y a peut-être un épisode qui va lui plaire il va rester assis après il va bouger s'amuser puis retourner regarder parce qu'il y a un son qui lui a plus, il n'est pas fixe sur la télé.

Et vous qu'est-ce que vous en pensez ?

Au début ça me dérangeait un peu, il était encore petit pour être devant la télé et la comme je vous dis avec le confinement y a eu du laisser-aller, on est enfermé, y a pas grand-chose à faire donc quand il fait beau il est tout le temps dans le jardin mais si il fait mauvais il faut l'occuper et comme tout ce qui est jeu manuel, c'est pas trop son truc, ça l'intéresse pas pourtant on a essayé. La première fois j'ai mis la peinture il l'a mangé ou ça l'intéresse pas, des puzzles ça l'intéresse pas, des lego on les empile il casse tout, il casse tout il est content ça fait du bruit mais ça l'intéresse pas.

Pour vous il va plus accrocher à la télé ?

Y a un dessin animé qu'il aime bien c'est Baby Bosse, et une fois je me suis trompée j'ai mis le film au lieu de la série. Il a été attentionné au film pendant 1h30, là j'étais

étonné, je me suis dit mince , j'ai regretté de l'avoir mis car quand je l'ai mis je me suis dit il va pas regarder 1h30 , mais là il est resté 1h30 assis à regarder son dessin animé quoi..

Et qu'est-ce que vous en pensez ?

Ben ça fait beaucoup 1h30 ... C'est pas bien, je pensais pas qu'il pourrait rester attentif, d'habitude il reste pas longtemps. Pour un jeu ça m'aurait pas dérangé mais la devant la télé pendant 1h30 au fond de moi ça m'a dérangé car je sais que c'est pas bon. Il est jeune on déconseille la télévision je sais que par rapport aux anciennes les nouvelles télévisions les lumières bleues sont pas bons pour la vue et aucun des enfants a eu des problèmes de vue, je n'aimerais pas que lui il en ait à cause d'une bêtise, ce serait de ma faute. Je pense que y a d'autres façons de l'occuper après le truc avec lui c'est qu'on va jouer mais il faut jouer au ballon, le toboggan ça va passer, ça ne va pas être des trucs instructifs. Après il a ses jouets, il fait de la musique avec un xylophone, dès que ça fait du bruit ou de la lumière ... Après il a des livres aussi et ça pareil c'est toujours pas plus de 5minutes. Après il sait jouer tout seul c'est pas un problème mais faut toujours changer.

Là vous disiez qu'avec le confinement ça s'était aggravé, vous pourriez revenir en arrière ?

Ah oui complètement parce que dès qu'il fait bon on sort, maintenant après sa sieste on va promener on fait une petite promenade avec lui, on va balader à l'extérieur pour prendre l'air aussi.

Si vous refusez qu'il regarde la télé qu'est-ce qu'il se passe ?

Il demande jamais la télé, si il va se réveiller le matin, on va l'asseoir ici, si on lui met pas la télé il va pas réclamer. C'est pas lui qui réclame, c'est juste que si il est concentré en train de regarder et qu'on change là il va pas être content. Maintenant il choisit ses dessins animés aussi, desfois on lui met un autre dessin animé que d'habitude il regarde pas il va râler jusqu'à ce qu'on change. Il a ses habitudes de dessins animés.

S'il ne réclame pas vous lui mettez quand même ?

Oui le matin c'est instinctif.

Vous arriveriez à ne plus lui mettre le matin ?

Oui c'est possible.

Vous vous êtes sentis informés par rapport aux écrans ?

La seule chose c'est ce qui passe à la télé, bien vérifier les âges etc., après normalement on savait qu'il ne devait pas voir un écran avant ses 3 ans, ça on le savait, ils nous l'ont dit à la PMI. Oui dès les premiers rendez-vous ils nous ont posé la question pour la télé etc. Ben il est pas devant la télé et en plus on le mettait toujours dos à la télé, je me souviens même quand il était sur sa chaise, il faisait le pont pour essayer de regarder la télé, il était attiré quand même . Mais petit non pas du tout de télé et on le mettait même de dos.

On vous a dit pas avant 3ans, là le fait qu'il regarde comment vous le ressentez ?

On sait que ce n'est pas l'idéal mais tant qu'il n'est pas devant toute la journée moi perso ça ne m'empêche pas de dormir.

On vous a parler d'autres soucis à part les problèmes visuels ?

Apparemment les enfants qui sont beaucoup devant la télé, le QI est moins élevé et au niveau du langage ils apprennent moins bien. Ça peut les énerver aussi.

Donc vous ne voyez pas de difficultés pour arrêter totalement ?

Non parce que je ne pense pas qu'il réclamerait.

Des choses qui pourrait vous aider à arrêter ?

Non, il suffit de pas l'allumer (rires).

Avec l'expérience des plus grands vous avez eu des soucis pour limiter ?

C'était compliqué car en grandissant ils réclament plus, quand ils étaient petits ils avaient le droit à la console, mais quand il fallait tout éteindre ça râle mais à l'époque j'arrivais, je tenais. Après forcément ça râle tout le temps " tu changes tout le temps tes règles" , chez les copines c'est comme si comme ça , ah bah forcément moi je suis pas les parents des autres , je leur dis c'est comme ça et pas autrement.

Vous seriez prêts à tester pas de télé pendant 2 semaines ?

Ah oui oui pas de soucis, non vraiment si c'est pas nous qui mettons il va pas réclamer, après c'est vrai que les enfants aussi je dois bien leur dire sinon ils vont leur montrer. Là il a une de ses manettes qui est cassée, il la prend il se met devant la télé alors que y a rien du tout mais il sait déjà que c'est pour jouer, il appui sur tous les boutons devant la télé déjà il sait comment ça fonctionne ; il a déjà vu son frère jouer, il imite. Il retient super vite, tout ce qu'il voit, la semaine dernière un paysagiste est venu, Il l'a vu met maintenant il prend le balai et il le fait aussi.

Vous avez entendu des règles en dehors de pas en dessous de 3ans ?

Non à part que c'est nuisible pour eux, aussi bien au niveau santé que pour le développement mais non pas d'autres choses.

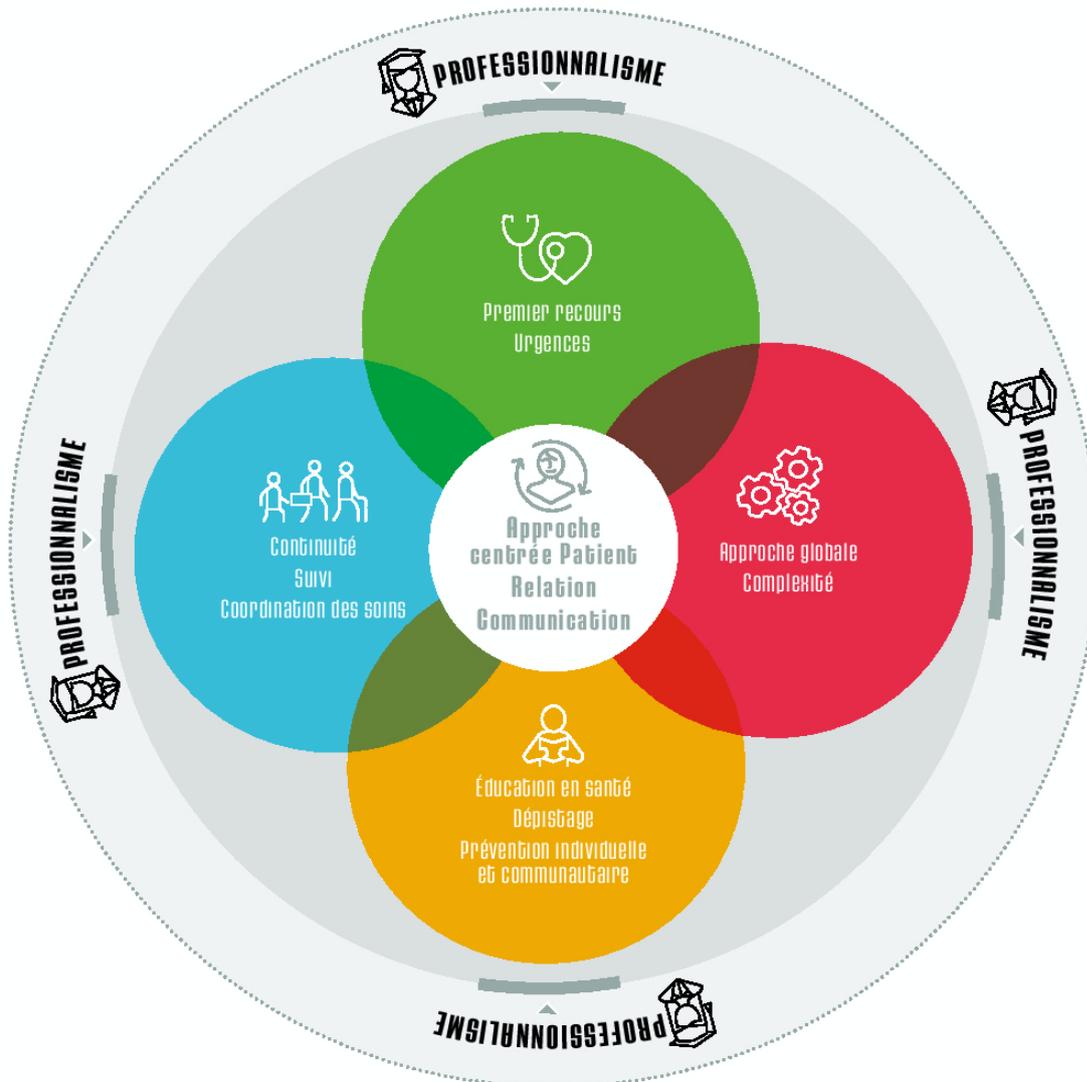
D'autres choses à ajouter ?

Quelque chose qui m'a marqué , l'autre fois on était avec d'autres maman et ils parlaient tous des personnages préférés des enfants et il m'ont demandé lequel il préférait et j'ai dit qu'il aimait pas les personnages mais ils parlaient de personnages de dessin animé et elles ont dit "ah il connait pas " et j'ai eu les mamans sur le dos parce que mon fils il connaissait pas et je me suis dit mince, je le met pas devant l'écran pour ne pas être une "mauvaise mère" et là je suis devant un groupe, après

elles sont plus jeunes, et à ce moment j'étais la mauvaise mère. Franchement j'en ai culpabilisé c'est vrai et je pense que c'est à cause de ça que j'ai commencé à mettre la maison de mickey car sa sœur disait que y avait des trucs instructifs dedans. Je leur ai dit ben non moi il ne regarde pas la télé on fait d'autres choses et ils ont dit "ah bon " " oh c'est bizarre" Bon ok je suis bizarre. Après je suis pas là pour dire ben non c'est vous qui avez tort, chacun fait ce qu'il veut chez lui, chacun son éducation. C'était cet été en plus, il avait à peine 1an. Pour moi c'était vraiment très très jeune.

On a terminé, merci beaucoup pour votre participation.

Annexe 4 : Compétences du médecin généraliste



Référentiel métier et compétences des médecins généralistes

Cette marguerite représente les **6 compétences principales** de la spécialité médecine générale.

Chaque cercle illustre les ressources nécessaires à mobiliser pour son exercice. La spécialité médecine générale est une discipline centrée sur la personne qui s'appuie sur trois dimensions fondamentales : scientifique, comportementale et contextuelle.



SOURCE : d'après C. ATTALI, P. BAIL et al. groupe « niveaux de compétences » du CNGE

Conception graphique : johanna.kaya.fr

AUTEUR : Nom : Forest

Prénom : Maxence

Date de soutenance : 2 décembre 2020

Titre de la thèse : Limiter l'exposition aux écrans des enfants de 0 à 6 ans :

Représentations et Vécu des parents

Thèse - Médecine - Lille 2020

Cadre de classement : Médecine Générale

DES + spécialité : Médecine générale

Mots-clés : Écrans ; Exposition ; Enfants ; Représentations ; PMI ; Qualitative

Résumé

Contexte : Les risques d'une exposition inadaptée aux écrans des enfants font l'objet de nombreux articles que ce soit dans la littérature scientifique ou les médias. Pourtant, la surexposition aux écrans reste un problème majeur pour de nombreux enfants notamment chez ceux suivis en PMI. L'objectif de l'étude était d'étudier à travers le vécu des parents, les déterminants de l'exposition des enfants aux écrans, et les difficultés et les aides des parents à limiter l'exposition de leurs enfants.

Méthode : Une étude qualitative par entretiens individuels semi-dirigés a été menée entre les mois de mai et juillet 2020 auprès de parents d'enfants de 0 à 6 ans suivis à la PMI de Wattrelos dans le Nord.

Résultats : L'analyse des verbatim a permis de repérer quatre familles de déterminants de l'exposition aux écrans : l'environnement familial, les connaissances parentales, les influences extérieures au milieu familial et la relation des parents aux écrans. L'environnement familial influençait largement le conditionnement de l'enfant à vivre avec les écrans. Concernant leur envie de limiter les écrans, les parents s'appuyaient davantage sur leur expérience personnelle que sur les recommandations existantes. Malgré la connaissance d'un impact négatif sur leur enfant, le service rendu par les écrans aux parents au quotidien rendait leur limitation compliquée. Parmi les difficultés évoquées pour limiter les écrans, les parents insistaient sur l'omniprésence des écrans dans la société et leur attractivité. L'apparition d'écrans toujours plus attractifs pour les enfants de tout âge contrastait avec les messages de prévention et cette ambiguïté était source d'incompréhension par les parents.

Conclusion : Les professionnels de santé dont la PMI et les médecins généralistes ont un rôle important à jouer dans la prévention de l'exposition aux écrans des jeunes enfants. L'information et la réorganisation du mode de vie familiale sont au cœur de cette prévention et la future exposition des enfants est conditionnée par la prise de conscience parentale.

Composition du Jury :

Président : Madame le Professeur Sylvie NGUYEN THE TICH

Assesseurs :

Monsieur le Professeur Christophe BERKHOUT

Monsieur le Professeur Renaud JARDRI

Directeur de thèse : Monsieur le Docteur François LOEZ